“ทำบุญแก้กรรม”

ทำไมทำดีมากมาย แต่ชีวิตยังมีแต่ปัญหา??

เรียนรู้เพื่อชีวิตที่เจริญขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม.. "ในชาตินี้"

:แก้กรรมได้จริงหรือ??
:หลักสำคัญเพื่อการบรรเทากรรม
:วิธีเสริมดวงบรรเทากรรมให้ตนเอง
:กรรมกับความรัก
:กรรมด้านวาจา
:กรรมเรื่องสับสนทางเพศ
:กรรมกับยาเสพติดและวิธีเลิก
:วิธีโปรแกรมจิตเพื่อเลิกบุหรี่
:บทสรุปวิธีทำบุญแก้(บรรเทา)กรรม

“แก้กรรม” เป็นคำเพื่อให้เข้าใจง่าย แต่ความจริงเป็นอย่างไร อ่านก่อนค่อยเชื่อหรือปฏิเสธ อาจไม่ใช่อย่างที่คุณคิด!!

เรียบเรียงโดย : อริยคุณ พุทธะธรรม

ภาพปกโดย : สุภัทรา เทียนส่ง

"จัดพิมพ์เพื่อแจกฟรีเท่านั้น ห้ามจำหน่าย"

ขอรับฟรีครอบครัวละ 1 ชุด ส่งฟรีทั่วโลก ลงชื่อที่อยู่ขอรับฟรีที่
www.jzserum.com (หมวดสื่อคุณธรรมแจกฟรี)

ธรรมบรรณาการ

ด้วยความปรารถนาดีจาก

ศึกษาธรรมะ คือ.. ศึกษาความจริง

ความจริง..ทำให้เห็นทางที่เกิดประโยชน์สูงสุด
"ทุกข์".. เกิดเพราะไม่เข้าใจความจริง

ทำบุญเหมือนปลูกต้นไม้ ย่อมได้ผลตามสิ่งที่ปลูก
ผลบุญแต่ละด้าน มีอานิสงส์ต่างกัน ให้ผลต่างเวลากัน

เมื่อทำบุญได้ถูกธรรม ถูกทาง ถูกวิธี ถูกสถานที่และบุคคล
"ย่อมบรรเทาทุกข์ได้จริง เห็นผลทันตาในชาติปัจจุบัน"

"การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง"

(พุทธพจน์)

ไม่ว่ากำลังเผชิญความทุกข์และปัญหาอะไร ให้ท่องไว้ว่า... มันดีที่สุดสำหรับเราแล้ว มันเหมาะสมกับน้ำหนักกรรมที่เราเคยทำไว้แล้ว ถ้าระลึกไว้เสมอว่า..สิ่งที่กำลังเจอเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับสิ่งที่เราเคยทำ (อาจย้อนไปไกลหลายชาติก่อน หรือชาตินี้ที่จำไม่ได้ หรือไม่ได้เจตนา) แค่เพียงใจยอมรับได้จริงว่าสมควรแล้ว น้ำหนักกรรมและความทุกข์จะลดลงทันที โดยไม่ต้องสงสัยว่า .. ทำไมฉันถึงซวยแบบนี้ ทำไมฉันถึงต้องเจอเรื่องแบบนี้?? จะมีกำลังใจในการเร่งทำความดีเพื่อบรรเทากรรมได้ยิ่งขึ้น และมากพอจนส่งผลให้เห็นทันใจในชาตินี้

แล้วทุกอย่างจะผ่านไป ไม่ว่าดีหรือร้าย สุดท้ายแทบไม่ต่างจากความฝัน ขอเพียงแค่อดทน รอให้มันผ่านไป ยุคนี้เป็นกลียุค คนจิตสำนึกต่ำลง คนทรามมากขึ้น ไม่แปลกที่จะโดนทำร้าย เอาเปรียบ และเรื่องกวนใจไม่จบสิ้น หลายเรื่องไม่ใช่เวรกรรมอะไร แต่เรากำลังอยู่ร่วมกับสัตว์เดรัจฉานในร่างคน หรือเปรต หรือสัตว์นรกในร่างคน เราจึงต้องถูกคนพวกนี้เบียดเบียนเป็นธรรมดา

การเกิดเป็นภัยอย่างยิ่ง เร่งรีบศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อตัดวงจรการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องกลับมาเจอกับสัตว์นรกในร่างคนแบบที่กำลังผจญอยู่นี่เป็นหนทางดีที่สุด ศาสนาพุทธสอนเรื่องการพ้นทุกข์ ซึ่งไม่ใช่การทำดีเพื่อมีสุขพ้นทุกข์แค่ในชาตินี้ แต่หมายถึงหยุดเวียนว่ายตายเกิดในชาติต่อ ๆ ไป ที่จะนำไปเจอทุกข์ใหม่อีกมากมายไม่จบสิ้น พระพุทธองค์ทรงผ่านการเกิดเป็นอะไรมาหลายอย่าง จนทรงรู้แจ้งว่าการเข้าถึงธรรมเท่านั้น ที่จะพาพ้นทุกข์ได้จริง

จงรีบเร่งกันเถิดในชาตินี้ เพราะอัตภาพมนุษย์เป็นภพภูมิเดียวที่ศึกษาบรรลุธรรมได้ง่ายที่สุด ควรสละเวลา.. สวดมนต์ฟังธรรม ศึกษาการเจริญสติแล้วนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน สะดวก ไม่เสียเงิน ทำได้ทุกเพศวัย ทุกเวลา

เจ้ากรรมนายเวร!! มีจริงหรือไม่ ??

..รู้แล้วมีประโยชน์อย่างไร..

"โปรดอ่านแล้วพิจารณาก่อนเชื่อ หรือปฏิเสธ"

: แก้กรรมได้จริงหรือ ??

ภพชาติมีจริง **สิ่งมีจริงแต่เชื่อว่าไม่มี ถือเป็นมิจฉาทิฐิ จะบรรลุธรรมไม่ได้** มีการพิสูจน์เชิงวิทยาศาสตร์ทางจิตมากมายจากทั่วโลก จนยอมรับว่า.. **"การกลับชาติมาเกิดมีจริง"** การพิสูจน์ที่เด่นสุดคือ การเดินทางทั่วโลกของ ศ.เอียน สตีเวนสัน ซึ่งมีการทดสอบเป็นขั้นตอน จดบันทึกอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ล่าสุดทำเป็นสารคดีทางทีวีเผยแพร่ทั่วโลก

การเชื่อเรื่องแนวนี้ ต้องเชื่อแบบถูกต้องถึงเป็นประโยชน์ แต่หลายคนเชื่อแบบงมงายขาดเหตุผล จนตกเป็นเหยื่อให้กลุ่มคนหลอกลวง ซึ่งอาจมาในคราบผู้ทรงศีล หมอดู-ร่างทรง **"แก้กรรม"** เป็นคำให้คนทั่วไปเข้าใจง่ายขึ้นเท่านั้น เพราะกรรมแก้ไม่ได้ (แต่บรรเทา-เลื่อนส่งผลได้) ทำอะไรไว้จะส่งผลกลับเสมอ มาเมื่อไหร่ขึ้นอยู่กับน้ำหนักกรรม จังหวะ-โอกาส เราเกิดมานับชาติไม่ถ้วน ความดีชั่วที่ทำไว้มากมาย รอสลับให้ผลเกินคาดเดาได้ **คนไม่ยอมเชื่อเรื่องกรรมเพราะเห็นคนทำชั่วได้ดี... แต่นั่นคือความจริงครึ่งเดียว !!**

ถ้าย้อนอดีตได้อาจพบว่า.. คนชั่วชาตินี้ เคยทำบุญใหญ่ชาติก่อนมามากแค่ไหน เกิดใหม่จึงรวย มีอำนาจ -มีโอกาส แต่บุญที่เคยทำ(มักเป็นด้านให้ทาน) ไม่ได้ประกันว่าจะเป็นคนดีเหมือนเคย ธรรมชาติของจิตทั่วไป จะคอยไหลลงต่ำเสมอ พระอริยะขั้นโสดาบันขึ้นไปเท่านั้น ที่มั่นคงไม่ผันแปร จึงไม่แปลกที่คนแสนดีในอดีต อาจกลายเป็นมหาโจรปล้นชาติได้ในวันนี้ การศึกษาธรรมะ การรักษาศีล จึงเป็นบุญมากกว่าการบริจาคเงินเป็นล้านทุกวันตลอดชีวิต เพราะศีลและความรู้แจ้งในธรรม จะช่วยไม่ให้ต้องเกิดมาเผลอทำบาปด้วยความประมาทในพื้นฐานบุญเก่าที่เคยมีนั่นเอง

ทำบุญด้วยจิตไม่บริสุทธิ์ จะได้ผลบุญไม่บริสุทธิ์ ทำหวังผลให้ตัวเอง ขอให้รวย ขอสารพัด ครั้นบุญให้ผลจนรวยและยิ่งใหญ่ได้ตามปรารถนา แต่ทำบุญด้วยความโลภ มักได้ความโลภตามมาด้วย เราจึงได้เห็นบางคนรวย แต่ขี้เหนียว เห็นแก่ตัว อยากได้ไม่สิ้นสุด ซึ่งคนรวยมีอำนาจมีโอกาสทำชั่วได้ผลกว้างกว่าคนจนหลายเท่า

การทำบุญ (บางอย่าง) ชาติหนึ่ง อาจเพื่อกลับมามีโอกาสทำบาปใหญ่อีกชาติหนึ่ง ผลจากบาปส่งต่อไปนรกหรือเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานต่ออีกหลายร้อยชาติ กว่าจะรอจังหวะมีพ่อแม่ที่เหมาะสม เพื่อเกิดเป็นคน ได้โอกาสแก้ตัวอีกครั้ง อาจรอกันจนลืมไปเลยว่าเคยทำชั่วไว้มากแค่ไหน ประชากรโลกเพิ่มทุกปีก็จริง แต่วิญญาณต่างภพภูมิที่รอเกิดเป็นมนุษย์ มีมากกว่าคนทั้งโลกจนประมาณไม่ได้เช่นกัน !!

มองให้ลึกจะเห็นการทำบุญไม่ถูกทาง ไม่ครบด้าน อาจส่งหายนะในชาติต่อไปได้อย่างน่ากลัว นี่คือเหตุผลว่าทำไมการรักษาศีล ให้อภัย จึงมีอานิสงส์กว่าบริจาคเงินเป็นล้าน การเจริญสติทำไมเป็นบุญสูงสุด ในแง่การ.. **"ให้"** ทำไมให้ธรรมะ (ที่ถูกต้อง) ถึงชนะการให้ทั้งปวง

เพราะธรรมะสอนคนให้รู้จักอภัย ให้ทาน รักษาศีล เจริญสติ เป็นจุดเริ่มต้นในบุญทุกด้าน เมื่อให้ปัญญาที่ถูกต้องกับผู้อื่น จะได้ปัญญาที่ถูกต้องกลับมาเช่นกัน จิตสว่างมีปัญญาในธรรม เกิดใหม่ถ้ารวย จะรวยอย่างมีสุข รู้จักเผื่อแผ่ ช่วยเหลือ เข้าหาธรรมได้ง่าย ถ้าเกิดมาจน ก็จนอย่างรู้จักพอ อดทน ขยัน ขวนขวายพัฒนาตนจนก้าวพ้นความตกต่ำได้ง่าย เศรษฐีระดับโลกหลายคน เคยล้มหมดตัวหรือยากจนมาก่อน (หลายคนเรียนไม่จบด้วย)

แต่เพราะ.. **"ปัญญาและใจเท่านั้น"** จึงพื้นพลิกชีวิตได้ วิทยาศาสตร์พิสูจน์ชัดว่า.... จิตเยือกเย็นผ่องใส มีสมาธิ มีผลต่อคลื่นสมองให้วิ่งช้าลงเป็นระเบียบ นำมาซึ่งความรู้ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง แก้ปัญหาได้ดีขึ้น แต่วิทยาศาสตร์ยังพิสูจน์ไม่ลึกพอว่า ที่ฉลาดจนแก้วิกฤตและเจอช่องทางรวยได้ ไม่ใช่แค่สมอง แต่เพราะบุญที่เคยทำถูกด้านส่งให้.. **"ใจสู้และคิดเป็น"** รู้จักเลือกช่องทางให้ตนถูกต้อง รู้จักสู้หรือถอยในสิ่งที่ควร

คนขยันผิดที่ สิบปีก็ไม่รวย และอะไรดึงให้ขยันผิดที่อยู่อย่างนั้น การศึกษาธรรมคล้ายเล่นหุ้น ถ้าข้อมูลดีกว่า ลงทุนน้อยแต่ทำถูกที่ จะได้กำไรมากกว่า ธรรมะไม่ได้สอนให้อยากรวย แต่เป็นความจริงว่า เมื่อปฏิบัติถูกต้องจะส่งให้รวยได้อย่างมีความสุข นำสู่การปล่อยวางได้ง่ายในบั้นปลาย

ครูบา-อาจารย์สอนว่า.. "คนประสบสำเร็จในอาชีพ มีพร้อมในทางโลก เมื่อบวชจะเจริญได้ง่าย เพราะเต็มอิ่มและสิ้นสงสัยว่าสุขทางโลกแค่ของปลอม (พระพุทธองค์ ก็ทรงมีพร้อมทุกอย่างก่อนมาบวช) ความขยันอดทนต่อสู้ปัญหาในงาน จะติดนิสัยส่งถึงความเพียรในการปฏิบัติธรรมด้วย ธรรมะเบื้องต้นสำหรับฆราวาสคือ ขยันในงานที่สุจริต ทำชีวิตให้ดี ดูแลพ่อแม่ครอบครัว หมั่นสะสมคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันไปตามลำดับขั้น แต่เรามักเอาธรรมะระดับอรหันต์ (อะ-ระ-หัน) มาสอนคนพึ่งเริ่มต้น จึงเข้าใจยากและทำตามไม่ได้

กรรมแก้ไม่ได้ก็จริง แต่เจือจางหรือยืดเวลาส่งผลได้ กรรมชั่วเหมือนยาพิษ กรรมดีเหมือนน้ำเปล่า ยาพิษหนึ่งช้อนใส่น้ำเปล่าหนึ่งแก้ว กินแล้วอาจตายทันที แต่ยาพิษหนึ่งช้อนใส่ในสระน้ำ อาจไม่ส่งผลทั้งที่ยาพิษเท่าเดิม

ความชั่วที่สะสมมาแต่ชาติก่อน ถูกเจือจางได้ด้วยการทำดีแต่ต้องมีปริมาณมากกว่าอาจเป็นล้านเท่า แต่ไม่ใช่ว่าผลกรรมชั่วจะหายไป ยังรอให้ผลเมื่อบุญหมดหรือสบโอกาส อยากแก้กรรมต้องเริ่มที่หยุดทำบาปใหม่ทั้งปวง รักษาศีล (เริ่มต้นที่ทำได้ทีละข้อก่อนก็ได้) และทำความดีให้มากที่สุดเท่านั้น

ซึ่งส่วนใหญ่ทำนิดหน่อย กลับคิดว่าทำมากแล้ว และบุญแต่ละอย่างมีผลต่างกัน การทำบุญด้านเดียวมากมาย ไม่ได้ประกันว่าเจือจางกรรมชั่วที่ทำไว้หลากหลายได้ บางคนประมาทว่าชีวิตนี้ไม่ได้ทำชั่ว ปล่อยชีวิตเสพสุขไปวัน ๆ ไม่ต่างกับตั้งน้ำเปล่าผสมพิษไว้ น้ำจะค่อยระเหยเหลือแต่สารพิษ สุดท้ายรับกรรมเต็ม ๆ

การที่เราอยู่ดีมีสุข มีข้าวกิน มีบ้านอยู่ ได้ที่นั่งดี ได้เห็นสิ่งสบายตา แม้แต่เล่นเกมชนะ ล้วนเป็นการใช้บุญให้หมดไปวัน ๆ เปิดทางให้กรรมชั่วที่เคยทำส่งผลเร็วขึ้น เชื่อไหมว่า..คนทั่วโลกจำนวนมากต้องเจอหายนะ ทุกข์สาหัสหลังถูกรางวัลที่หนึ่ง ดารานักร้องจำนวนไม่น้อยที่ดังเร็ว แต่ไม่นานก็ร่วงลงเหว ตกต่ำจนต้องขายตัว ติดยา ฆ่าตัวตาย ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต (แถมมักหลงโลก กิเลสพอกหนาขึ้น) การได้ดีมีสุข ชนะอะไรก็ตาม คือการใช้บุญเก่าให้หมดไป **"ยิ่งได้อะไรมากเท่าไร หมายถึงบุญของเรา จะหมดไปมากเท่านั้น !!"**

เปรียบชีวิตคือการขับรถไปเรื่อย ๆ บุญเหมือนรถขนรางวัลขับตามจะมอบให้เรา บาปเหมือนรถคนโกรธจัดขับตามล้างแค้นที่เราเคยทำร้ายเขาไว้ แต่ตามไม่ทัน เพราะเรายังเร่งเครื่อง(ทำดี)ไปเรื่อย แถมมีรถรางวัลมาขวางไว้ให้อีกชั้น การทำความดีเหมือนเร่งเครื่องหนีห่างไกลขึ้น หากไม่สร้างความดีเพิ่มก็เหมือนหยุดเหยียบคันเร่ง ในที่สุดเขาจะตามทัน รถรางวัลอาจมาถึงก่อน มอบของเสร็จแล้วจากไป ทิ้งให้หยุดเพลินชื่นชมกับสมบัติที่ได้

บางคนมีรถรางวัลหลายคันทยอยมอบทีละน้อย แต่บางคนเหมาทั้งหมดทุกคันมาพร้อมกัน กลายเป็นรางวัลก้อนใหญ่ให้ตูมเดียวแล้วขับจากไป จึงไม่มีอะไรขวางไว้เหมือนก่อน เปิดทางรถคู่อาฆาตที่รอคิวเข้ามาล้างแค้นได้เต็มที่ (ถูกหวยรางวัลใหญ่ ไม่กี่วันตายมีเยอะนะ ไม่ใช่แค่คนไทย ฝรั่งก็มีข่าว)

หลายคนเที่ยวไหว้ขอเทวดาให้ช่วย แต่กลับไม่รู้ว่าสิ่งที่ได้ส่วนใหญ่มาจากบุญเก่าของเราทั้งนั้น ท่านอาจช่วยเหมารวมเป็นกองเดียวกันให้ หรือจากแรงปรารถนาทางจิตของเรา หรือเบิกบุญล่วงหน้าที่สุดท้ายต้องใช้คืนอยู่ดี บางคนเหมือนเบิกเงิน(บุญ)ใช้ทีเดียวหมดบัญชี จึงไม่เหลือเงินเติมน้ำมันเพื่อขับหนีคนที่ตามล่าอยู่อย่างเคียดแค้น จึงไม่แปลกที่คนโชคดีหลายคนจะเจอหายนะตามมาติด ๆ ยิ่งโชคดีเท่าไร สิ่งขวางกั้นโชคร้าย (กรรมเก่า) ก็หมดไปเร็วขึ้นเท่านั้น

สำหรับคนที่กำลังเจอมรสุมร้ายแรง ควรดีใจเถอะว่า.. กำลังชดใช้หนี้บาปให้หมดเร็ว ๆ เจ็บแค่ไหนให้รู้ว่าครั้งหนึ่งเราทำคนอื่นให้รู้สึกแบบนี้เหมือนกัน อดทนให้ผ่านไปด้วยจิตสำนึกบาป ไม่นานจะได้รับผลจากกรรมดีที่เคยทำไว้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีหนี้เก่ามากวนใจให้ทุกข์สาหัสอีก สิ่งสำคัญต้องเร่งทำบุญให้มากเป็นทุนป้องกันตัวเองไว้ก่อน ไม่ว่ากำลังโชคดีหรือโชคร้ายก็ตาม

พูดถึง.. **"บุญ"** คนส่วนใหญ่นึกถึงแค่การบริจาคเงิน จึงทุ่มทุนซื้อบุญกันอย่างหน้ามืด ซึ่งแค่การวางจิต(หรือเจตนา)ต่างกัน แม้บริจาคเท่ากันก็ได้ผลต่างกันมาก การให้ทานเป็นบุญระดับต้นเท่านั้น ทำบุญแต่ละด้านมีผลต่างกัน ถ้าเน้นทำบุญแก้กรรม ต้องเข้าใจและทำให้ตรงด้าน เหมือนต้องรู้ว่าสารแต่ละอย่างมีอะไรเป็นตัวเสริมหรือต้านฤทธิ์ของมัน สารพัดวิธีงมงายในหนังสือ ทีวี และแม้แต่ในวัด ที่หลอกคนให้เสียเงิน แก้กรรม แก้ปีชง ฯลฯ

ศาสนาพุทธแท้ ปฏิเสธเรื่องปีชง เรื่องดวงดาวนะครับ มีคำพระบอกไว้ว่า **"คนเขลามักคำนวนดวงดาวอยู่"** และปีอะไรก็ไม่มีผลกับเรา มีแต่ปีไหนกรรมชั่วมันมากกว่ากรรมดีแล้วถึงเวลาให้ผลเท่านั้นเอง : สำหรับบางคนอาจไม่หลอก แต่เพราะเชื่อแบบนั้นจริง ๆ คนทำสมาธิถึงจุดแล้วเห็นผีเห็นกรรมได้จริง แต่ที่เห็นอาจไม่ใช่ของจริงทั้งหมด ตราบใดไม่เจริญสติถูกทาง จิตไม่สะอาดจริง ยังเห็นจิตเป็นเรา ยังแยกจิตผู้รู้ออกมาไม่ได้ ฯลฯ (การดูดวงดาวเป็นสถิติเท่านั้น)

พลังสมาธิบวกจิตที่ยังมีกิเลส (โมหะ) จะสร้างภาพหลอกแนบเนียนจนเชื่อสนิท เคยมีข้อมูลเดิมฝังใจแต่เด็กหรือชาติก่อนอย่างไร จะปรุงแต่งภาพอีกมิติให้ต่างกันไป หรือให้หลงเชื่อว่าตนเองเป็นร่างทรงนั้น ร่างทรงนี้ ทั้งที่ปกติแล้วศีล 5 ยังมีไม่ครบเลย คิดหรือว่าเทพเจ้าชั้นสูงท่านจะมาประทับกับร่างทรงประเภทนี้ หลายคนเป็นโรคทางจิต เป็นไบโพลา จึงหลงคิดว่าตนเป็นผู้วิเศษ ซึ่งควรได้รับการรักษา แต่กลับปรากฏมีคนดี ๆ ไปกราบไหว้คนบ้าพวกนี้จำนวนมาก มากจนไม่น่าเชื่อเลยทีเดียว (บางคนอ้างทรงพระพุทธเจ้า บาปหนักมาก)

ตัวอย่าง.. คนไทยตายแล้วฟื้น มักเห็นยมทูตนุ่งผ้าแดง แต่ฝรั่งเห็นยมทูตรูปร่างต่างไป ซึ่งอาจเห็นจริงหรือแค่มโนภาพก็ได้ ครูบาอาจารย์บอกว่าคนไทยตกนรกเจอต้นงิ้ว แต่ฝรั่งตกนรกไม่เห็นต้นงิ้ว แต่ทรมานเหมือนกัน แม้อยู่ในสถานที่จริงแต่ภาพที่เห็นอาจเป็นคนละเรื่อง เกิดจากจิตปรุงแต่งหรือจิตละเอียดต่างกัน เทวดาชั้นต่ำไม่สามารถมองเห็นเทวดาชั้นสูงกว่ายกเว้นท่านจะเปิดให้เห็นได้

แนะนำเพิ่มเติมสำหรับคนที่คิดว่าทำบุญไว้ดีแล้ว ถ้าไปไหนแล้วกลัวผี ให้อธิษฐานว่า... **ด้วยบุญที่ข้าพเจ้าทำไว้ดีแล้ว ขอให้ต่างคนต่างไม่เห็นกัน ขอให้ต่างคนต่างอยู่ อย่าได้เบียดเบียน-มีเวรต่อกัน ขอน้อมบุญกุศลส่งให้ท่านทั้งหลายมีความสุข ปราศจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น..** แรงบุญของเราจะช่วยป้องกันได้

มนุษย์ที่ฝึกสมาธิได้ขั้นสูงแต่ไม่ได้บรรลุอริยะ ตายไปเกิดเป็นพรหม ยังเกิดมิจฉาทิฐิ เข้าใจเรื่องโลกทิพย์ผิดจากความจริงทั้งที่เป็นเทพชั้นสูงสุด มีกล่าวในพระไตรปิฎกเป็นตัวอย่าง ดังนั้นจะหวังอะไรกับนักบวช หรือคนธรรมดาศีลไม่ครบ พระไตรปิฎกไม่เคยอ่าน ความรู้ธรรมถูกต้องไม่มี โดยเฉพาะไม่เคยฝึกเจริญสติจนเห็นสภาวะธรรม การทำงานของจิตได้แจ่มแจ้ง เมื่อเห็นไม่ชัดและรู้ธรรมะไม่จริง จะอธิบายและบอกทางแก้ที่ถูกต้องได้อย่างไร ??

หลายคนอาจเห็นผีเห็นกรรมจริง ก็คล้ายชาวนาไปยืนดูหมอผ่าตัดคนไข้ แม้ได้เห็นของจริงต่อหน้า แต่ใช่ว่าจะเข้าใจ จดจำไปผ่ารักษาคนอื่นได้ การเห็นโลกวิญญาณของบางคน อาจเป็นแค่บางส่วนจาก 31 ภพภูมิเท่านั้น พอนำมาเล่าโดยขาดการศึกษาให้แตกฉาน **จึงไม่ต่างกับคนไปเที่ยวป่าแอฟริกาแค่ที่เดียว แต่กลับมายืนยันเสียงแข็งว่า.. คนต่างชาติทุกคนล้วนตัวดำ น่ากลัว ป่าเถื่อน !!**

คนเห็นกรรมคนอื่นได้ชัดจริงและบอกทางแก้ได้ถูกต้องควรเป็น... **พระอริยะเท่านั้น** ซึ่งท่านคงไม่เอามาหากินหรือโปรโมทกันจนเวอร์ คงไม่มาตั้งพิธีตัดกรรม ให้แก้กรรมด้วยการเสียเงินให้ท่าน ส่วนมากเน้นสอนปฏิบัติเพื่อรู้เห็นกรรมด้วยตนเอง เน้นสร้างกุศลเพื่อพัฒนาตนเป็นหลัก ถ้าจะพูดเรื่องกรรมและวิธีแก้ของใคร ต้องจำเป็นจริง โดยมากจะพูดกับศิษย์ที่ใกล้ชิดเท่านั้น และวิธีแก้จะมีอย่างเดียวคือ.. "**การปฏิบัติธรรม ทำความดี ทำบุญสร้างกุศล"**

ไม่มีพิธีรีตอง ไม่มีฤกษ์ ไม่ต้องตั้งเครื่องเซ่น ปรับฮวงจุ้ย ไม่ต้องเปลี่ยนชื่อ ไม่ต้องหาวัตถุมาแขวนแก้กรรม หรือเอาอะไรมาห้อยคอให้วุ่นวาย ใครจะดูกรรมได้ตรงหรือไม่ อาจไม่สำคัญเท่าบอกวิธีแก้ได้ถูกทางและถูกธรรมหรือไม่มากกว่า **(ย้ำว่าใช้คำ.. "แก้กรรม" เพื่อให้เข้าใจง่ายเท่านั้น)**

" หลักสำคัญเพื่อการบรรเทากรรม "

สิ่งสำคัญของการแก้(บรรเทา)กรรม คือใจที่สำนึกผิด อยากขอโอกาสทำดีแก้ตัว ตั้งใจมั่นจะรักษาศีล เข็ดขยาดจะไม่ทำผิด ไม่ว่าชาติไหนจะไม่เบียดเบียนใครอีกแล้วทั้งกาย วาจา ใจ ต้องซึ้งในทุกข์ที่ตนกำลังได้รับ ด้วยใจเห็นชัดว่าเราต้องเคยทำกับผู้อื่นไว้(อาจเป็นอดีตชาติ) ผลจึงส่งให้ต้องทุกข์ใจแบบนี้

แค่ยอมรับว่าทุกสิ่งเกิดจากความเลวความพลาดของตน จะมีผลบรรเทากรรมได้ทันที คือใจจะเป็นสุขขึ้นแม้ยังอยู่ในสถาณการณ์เดิม เปรียบเหมือนต้องจ่ายเงินใช้หนี้ ถึงเสียดายแต่พอทำใจได้ ไม่เสียใจเท่าการถูกปล้น

กฎของโลกคือคนทำผิดควรโดนลงโทษบ้าง ถ้ามีความประพฤติดีและได้รับโทษส่วนหนึ่งแล้ว จึงสมควรได้ลดหรืออภัยโทษ กฎแห่งกรรมเช่นกัน ถึงเวลากรรมให้ผล ต้องใช้หนี้เขาบ้าง ไม่ใช่คิดจะถ่วงเวลาผลัดหนี้ไปตลอด ที่อาจไม่คุ้มเท่าเผชิญความจริง ข่าวหน้าหนึ่งมีผู้ต้องหาหนีคดีเกือบยี่สิบปีโดนจับกลับดีใจ ที่ไม่ต้องระแวงหลบซ่อน ออกจากคุกจะได้เริ่มชีวิตใหม่

ดังนั้นอยากให้อดทนเรื่องร้ายที่ผ่านเข้ามา ถือซะว่าใช้หนี้เก่าให้มันลดลงไปบ้าง การยอมรับและชดใช้กรรมด้วยใจที่ไม่ต่อต้าน คือการแก้กรรมแบบหนึ่ง **เช่น .. ถูกใส่ร้ายหาเรื่อง หากโกรธเคืองตอบโต้ จะเท่ากับยังไม่ได้ใช้หนี้กรรม เป็นเพียงชำระดอกเบี้ยเท่านั้น** ไม่ว่าจะย้ายไปไหนก็ต้องเจอคนชั่วแบบนี้ต่อไป ใจเมตตาจะแยกคนเลวออกจากชีวิต กรรมชั่วจะทำร้ายตัวเขาเองโดยไม่ต้องตอบโต้เลย อดทนไม่ตอบโต้ได้เท่าไร ยิ่งเร่งวันจากคนเลวพวกนี้ไวขึ้น

หมายเหตุว่า : หากถูกใส่ร้าย เราไม่ต้องตอบโต้เขา คือไม่ต้องด่ากลับ ไม่ต้องโกรธ แต่ไม่ใช่นิ่งเป็นสากกะเบือยอมให้เขาใส่ร้ายอย่างนั้น ต้องรู้จักปฏิเสธอธิบายเหตุผลให้เขาเข้าใจก่อนด้วย ถ้าอธิบายแล้ว ไม่ยอมเข้าใจ ค่อยปล่อยวางเป็นอุเบกขา นิ่งเฉย การปล่อยให้คนเข้าใจผิดทั้งที่อธิบายได้ ถือว่าโง่เกินไปนะ

กรรมชั่วจะสร้างเหตุการณ์ให้คนชั่วต้องเจ็บช้ำในวันใดวันหนึ่งเอง โดยที่เราไม่ต้องไปทำอะไร ส่วนการให้อภัย และกรรมดีของเราจะผลักเราและเขาไปสู่ที่เหมาะสม ให้เราย้ายไปเจอคนดีกว่า ได้ที่ทำงานได้ธุรกิจดีกว่าเก่า ความชั่วจะตรึงให้คนชั่วอยู่ที่เดิมกับคนเลวเห็นแก่ตัวประเภทเดียวกัน หรือผลักย้ายไปเจอคนเลวพอกัน ดูตัวอย่างพวกขับรถไร้มารยาท พวกเบ่งสารพัดคิดว่า.. กูใหญ่ พ่อกูเจ๋ง บุญหมดเมื่อไหร่ กรรมจะส่งไปเจอคนชั่วกว่า เบ่งผิดที่จนต้องตายฟรีก่อนเวลา (หรือชีวิตตกต่ำลงมาก) ให้ชาวบ้านสมน้ำหน้ามาเยอะแล้ว

เจ้ากรรมนายเวรแบบแรกคือ.. หลักกฎแห่งกรรมที่ทำอะไรไว้จะมีผลสะท้อนกลับหาเราเสมอ เหมือนเอามีดกรีดแขน ก็ต้องเกิดแผลเจ็บปวด วิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้คร่าว ๆ ว่าการพูดคิดทำดี ส่งให้เกิดคลื่นพลังงานอย่างหนึ่ง การพูดคิดทำชั่ว ส่งให้เกิดคลื่นพลังงานที่ตรงข้ามกัน คลื่นพลังต่างกันจะต่อต้านกัน พลังงานเหมือนกันจะดูดเข้าหากัน

คนมีน้ำใจเจอคนเห็นแก่ตัวจะรู้สึกขยะแขยงอย่างหาสาเหตุไม่ได้ คนชั่วเจอคนดีจะรู้สึกไม่เร้าใจไม่น่าคบเป็นแฟน เด็กหลังห้องจะหมั่นไส้เด็กหน้าห้อง พนักงานเลวจะหมั่นไส้คอยกลั่นแกล้งพนักงานดีที่ขยันเกินหน้า พลังงานจากจิตผลักและดึงคนที่สันดานเหมาะกับเรามาวนเวียนในชีวิต แฟนหรือเพื่อนแค่คนเดียวอาจทำชีวิตเราล่มจมหรือเจริญขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

นี่จึงเป็นข้อแรกของมงคลสูตรคือ.. "อย่าคบคนพาล" ซึ่งบทมงคลสูตรที่ให้เอามาท่องกันต้องท่องและแปลให้ได้และเอามาปฏิบัติตาม ไม่ใช่ท่องเป็นนกแก้วนกขุนทองท่อง เป็นภาษาบาลีที่แปลไม่ออกและคิดว่าท่อง 108 จบแล้วจะโชคดี ถ้าแปลออกจะเข้าใจว่า มงคลสูตรข้อแรกคือ.. อย่าคบคนพาล **ซึ่งคนพาลไม่ใช่คนเลวอย่างเดียวแต่หมายถึงคนโง่ด้วย เพราะคนโง่ต่อให้ขยันและเป็นคนดี ก็อาจทำความเสียหายได้มากกว่าที่คิด** เช่น.. ทำงานผิดพลาดใหญ่จนแก้ไขยาก (ไม่ทำซะดีกว่า) อาสาขับรถไปส่ง อาจพาไปตายยกครอบครัว เราเมตตาคนโง่และคนพาลได้ แต่ไม่ควรใกล้ชิดหรือคบค้าสมาคม

มีเพื่อนไม่ดีสู้ไม่มีเลยซะดีกว่า ขึ้นคานยังดีกว่ามีแฟนไม่ดี ทำงานคนเดียวแม้เหนื่อยแต่ยังดีกว่าใช้คนโง่ให้ช่วยงาน ที่อาจต้องเหนื่อยกว่าเดิมหลายเท่าจากการตามแก้ไขปัญหาที่เกิดจากคนพวกนี้ ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า คนโง่ที่ขยันอาจทำประเทศชาติฉิบหายได้อย่างน่ากลัว สารพัดโครงการโง่ ๆ ที่เราก็เห็นว่าหลายรัฐบาล หลายหน่วยงาน ทำชาติเสียหายไปเท่าไหร่ ?

คนที่ประสบความสำเร็จทางธุรกิจล้วนได้โอกาสดี ๆ จากผู้ใหญ่ที่เมตตา จากเพื่อนเก่าและคนรอบข้าง ได้กำลังใจและแนวคิดดีจากคนรักและครอบครัว ได้ความจงรักภักดีจากพนักงานที่ทุ่มเททำงานให้เต็มที่ กระแสจิตที่ดีทำให้เป็นที่เมตตาของคนดีได้ง่าย ลูกค้าและผู้ใหญ่ให้ความไว้วางใจ เมื่อเจอคนไม่ดี จะรู้สึกได้ทันทีว่าไม่น่าคบหา ไม่น่าค้าขายทำธุรกิจด้วย

ความรุ่งเรืองของชีวิตที่มั่นคงล้วนมาจากคนรอบข้างที่ดีทั้งนั้น นี่คือกฎแห่งกรรมในแง่คลื่นพลังงานที่ทุกคนสัมผัสได้ในชีวิตจริง อย่าหลงประเด็นที่เห็นคนได้ดีเพราะทำชั่วหรือธุรกิจบาป เพราะเราอาจไม่รู้ว่า เบื้องหลังที่มีพร้อมทุกอย่าง เต็มไปด้วยเรื่องปวดหัวปวดใจเข้ามาทุกวันมากแค่ไหน หรือไม่ก็ทำให้ลุ่มหลงมัวเมาในกามและสุขจอมปลอมจนถอนตัวไม่ขึ้นอย่างไร

บางทีเพราะผลจากกรรมชั่วที่เคยทำนั่นหละ ส่งให้เจริญในด้านชั่ว ๆ สะสมบาปติดตัวได้มากกว่าคนอื่น จะเห็นผลลัพธ์เต็มที่อาจต้องรอดูหลังตาย คือความลำบากน่าสมเพชหลังเกิดใหม่เป็นผีอดอยาก หรือ เดรัจฉานน่าสังเวช อดอยาก ผอมโซ โดนทำร้ายให้น่าสงสารในภพหน้า

เจ้ากรรมนายเวรแบบที่สอง..เป็นตัวตนมีอยู่จริงทั้งผีและคน หากมองโลกหลังความตายเป็นเหมือนสิ่งมีชีวิตต่างสายพันธ์ที่อยู่ร่วมกับเรา ต่างกันแค่เขาไม่มีกายหยาบเท่านั้น แต่ความรู้สึกและสภาพสังคมยังมีอะไรคล้ายกัน จิตใจคนตายแต่ละคนยังเป็นคนเดิม หากสงสัยว่าใครตั้งกฎในนรกสวรรค์ ต้องถามกลับว่า ใครตั้งกฎบนโลกนี้?? โลกมีตำรวจ นรกก็มีนายนิรยบาล เมื่อมีประชากรก็ต้องมีคนมีศักยภาพพอจะเป็นหัวหน้าควบคุมดูแลอีกทีเพื่อความเรียบร้อยในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งมันซับซ้อนเกินกว่าคนไม่ปฏิบัติธรรม ไม่ศึกษาให้ละเอียดจะเข้าใจได้ครบถ้วน (ดังนั้นจึงต้องศึกษา และเปิดใจรับข้อมูลทุกด้าน)

การตามทวงหนี้กรรมจากวิญญาณอาฆาต มีตัวอย่างในพระไตรปิฎก หญิงโสเภณีถูกฆ่าตายผูกใจเจ็บ กลายเป็นผีร้ายรอล้างแค้นมานานหลายชาติ เธอตามแก้แค้นด้วยใจที่ทรมาณในสภาพผีร้าย ในที่สุดสบโอกาสเข้าสิงแม่โคไปขวิดท่านพาหิยะตายขณะพึ่งบรรลุอรหันต์ ขนาดระดับพระอรหันต์ ยังมีเจ้ากรรมนายเวรเป็นผีร้ายตามมา พวกเราจะเหลืออะไร ดังนั้นทำความดีให้ถูกทางอาจบรรเทา หรือเลื่อนเวลาให้ผลออกไปได้

บางคนสงสัยว่า.. ทำไมผีที่ถูกฆ่าตายถึงไม่ตามไปล้างแค้นให้หมด ? ความจริงคือผีไม่ต่างกับคน ในโลกนี้หากเราทำร้ายคนสิบคน จะมีบางคนให้อภัยไม่เอาเรื่อง และบางคนคิดตอบโต้หาทางเอาคืน หากเรารวยมีอำนาจ คนธรรมดาคงแก้แค้นได้ยาก คล้ายนักการเมืองโกง ทุกคนรู้แต่ทำอะไรไม่ได้ แค่สาปแช่งและต้องรอให้หมดอำนาจก่อน ถึงจะจัดการทำอะไรได้

เช่นเดียวกัน ถ้าหากเรามีบุญมาก แม้เจ้ากรรมนายเวรเก่าของเราที่เป็นผีอยากทำร้ายเราแค่ไหน แต่ด้วยกรรมดีของเรา จะขวางเขาไม่ให้มีโอกาสทำร้าย ส่วนกรณีท่านพาหิยะที่เพิ่งบรรลุอรหันต์ นั่นคือชาติสุดท้ายของท่าน โอกาสที่จะแก้แค้นไม่มีแล้ว กฎแห่งกรรมจึงเปิดโอกาสให้แก้แค้นครั้งสุดท้ายได้ ซึ่งท่านไม่มีความเจ็บปวดหรือทรมาณทุกข์ใจ เพราะสำเร็จอรหันต์แล้ว ไม่ต้องกลัวว่าเราจะทรมาณโดนแก้แค้นตอนเป็นอรหันต์ เพราะเมื่อเข้าถึงสภาพนั้น ความทุกข์เข้าถึงใจไม่ได้แน่ ถึงเวลานั้นใครจะแก้แค้นก็รับไปเถอะ ไม่ทุกข์หรอก

คนตายแล้วเกิดเป็นอะไรอยู่ที่จิตสุดท้าย หากให้อภัยไม่โกรธ จิตผ่องใสจะไปเกิดเป็นเทวดามีความสุข จึงไม่เห็นประโยชน์ในการตามล้างแค้น ปล่อยให้กฎแห่งกรรมจัดการเองดีกว่า ก่อนตายหากแค้นเคืองจิตเศร้าหมอง แถมบาปเก่าเยอะก็ลงนรกทันที จึงไม่มีโอกาสตามล้างแค้น เมื่อหมดกรรมในนรกแล้วจิตยังอาฆาต อาจได้กำเนิดใหม่เป็นวิญญาณร้าย ตามจองเวรอีกหลายชาติต่อมา

หรือสุดท้ายถ้าได้เกิดเป็นคน อาจมาเกิดเป็นลูก (ชั่ว) เป็นคู่แข่งทางธุรกิจเป็นพนักงานขี้โกง ได้เกิดมามีโอกาสทำร้ายคืน วนเวียนทำร้ายกันไปไม่จบสิ้น เคยถูกเขาฆ่าจะมีโอกาสได้ฆ่าเขาคืนบ้าง เคยถูกข่มขืนจะมีโอกาสข่มขืนคืนบ้าง แก้แค้นเสร็จหลังตายก็ไปนรก หมดกรรมได้เกิดใหม่อีกที เพื่อให้เขาทำร้ายคืนบ้าง ผลัดกันเปลี่ยนบทบาทเป็นโจรผู้โหดเหี้ยม และเป็นคนหรือสัตว์โชคร้ายที่น่าสงสาร เป็นวงเวียนกรรมไม่จบสิ้น

เหตุนี้หลายศาสนาถึงเน้นเรื่องเมตตาให้อภัย ไม่ตอบโต้ ไม่ให้โกรธคนทำไม่ดี ให้ศรัทธาพระเจ้าหรือกฎแห่งกรรม ที่จะลงโทษคนชั่วให้เองอย่างสาสม ต้องแยกแยะว่าใจไม่โกรธให้อภัย ไม่ได้หมายถึงต้องปล่อยคนชั่วลอยนวล การฟ้องร้องลงโทษคนผิดตามกฎหมาย เป็นสิ่งพึงทำตามปกติ อย่าลืมว่า.. ควรให้โอกาสคนหลงผิดได้แก้ตัวอย่างเหมาะสมด้วย

หลักกรรมตามปกติ จะพยายามรักษาให้อยู่เส้นทางเดิมเสมอ พลังกรรมแบบไหนเยอะกว่าไม่ว่าดีหรือชั่ว เส้นทางกรรมนั้นจะเป็นใหญ่ในชีวิตเราได้ง่าย มีพลังงานชั่วในตัวเยอะจะทำชั่วได้ง่าย ทำบาปขึ้น เป็นที่ชื่นชอบของคนชั่ว ทำความดียาก มีอุปสรรคขัดขวางทุกครั้งที่ตั้งใจทำดี คิดจะรักษาศีลไม่ฆ่าสัตว์ จะมียุงมากัดเยอะพิเศษ คิดไม่ด่าใคร จะมีคนทำให้โกรธ คิดไม่นอกใจแฟน จะมีคนน่ารักมายั่วให้ตบะแตก จะไปทำบุญก็มีเหตุทะเลาะกับคนไปด้วย

ตรงข้ามกับคนที่สะสมพลังงานดีไว้เยอะ คิดจะทำชั่ว ก็มีเหตุให้ทำไม่ได้ ดมกาวก็เหม็นทนดมไม่ไหว จะตกปลาไม่มีวี่แววจะตกได้ จะนอกใจแฟน ดันท้องเสีย-รถเสีย สมัครงานอาชีพบาป เขาเห็นหน้าหมั่นไส้ไม่รับทำงาน ทุกชีวิตจะฉีกเส้นทางเดิมของตนได้ ต้องใช้กำลังมหาศาลโดยเฉพาะจากชั่วเป็นดี แต่จากดีเป็นชั่วอาจไม่ต้องพยายามเท่าไหร่ เพราะจิตมนุษย์คอยไหลลงต่ำอยู่แล้ว บางครั้งกรรมดีมาห้ามไว้ ยังฝืนพยายามทำจนได้

พระไตรปิฎกกล่าวถึง.. นางสุชาดา ประมาทเสพสุขใช้บุญจนหมด ตายจากเทพธิดามาเกิดเป็นนกยาง แต่ด้วยเมตตาของท้าวสักกะในฐานะเคยเป็นบริวาร จึงลงมาสอนให้รักษาศีล (การตายจากคนหรือเทวดาเป็นสัตว์ทันทีโดยมากจะมีจิตรับรู้ได้เหมือนคนปกติ สังเกตหมาแมวบางตัวคุยรู้เรื่องกว่าคนอีก ลองสังเกตซิว่า.. บางทีจ้องหน้าทำท่าขยับปากเหมือนจะพูดอะไร)

นางสุชาดาเกิดจิตตั้งมั่นรักษาศีลโดยเลือกกินเฉพาะปลาตายซึ่งมีโอกาสเจอน้อยมาก ไม่นานก็ขาดอาหารตาย ด้วยบุญที่ยอมรักษาศีลด้วยชีวิตจึงได้เกิดเป็นคนทันทีในชาติต่อไป เป็นการเปลี่ยนเส้นทางชีวิตด้วยการฝืนใจอย่างมหาศาล ไม่เช่นนั้นต้องวนเวียนเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ต้องทนลำบากต่อไปอีกไม่รู้กี่ร้อย กี่แสนชาติ **(500ชาติในพระไตรฯ คือยาวนานมาก ไม่ใช่ 500พอดี)**

ย้อนดูการพยายามแก้กรรมของคนปัจจุบัน มีสักกี่คนที่ยอมฝืนใจในสิ่งที่ทำได้ยาก เพื่อจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่เส้นทางที่ดีกว่า มีแต่คิดมักง่ายแบบโง่ๆ ว่าจะใช้พิธีกรรมหรือเงินซื้อของทำบุญเพื่อแลกกับความชั่วที่เคยทำในอดีตได้ หลายคนจึงเสียเงินเสียตัวฟรี เพราะแนวทางพิธีแก้กรรมไร้สาระนี่หละ

กรรมเก่ามีอิทธิพลระดับหนึ่งในการกำหนดชีวิตให้ต้องเจอต้องเป็นไปตามกรรมที่สะสมมา ที่เรียกว่าดวงชะตา ดาวอะไรก็ไม่มีผล พระพุทธเจ้าสอนไว้ชัดว่า ทำดีเมื่อไหร่ ฤกษ์ดีเมื่อนั้น กรรมเก่าคือส่วนหนึ่ง แต่กรรมใหม่นั้นให้ผลรุนแรงกว่า และเปลี่ยนชีวิตให้เราได้จริงในชาตินี้ วิธีที่ดีกว่าการแก้กรรม ซึ่งมักทำได้แค่ยืดเวลาให้ผลของกรรมเท่านั้น คือการปฏิบัติตนเพื่อ.. **“ชนะกรรม”** (คือเปลี่ยนตัวเอง ทำดีให้ครบทุกด้าน และต่อสู้กับกิเลส ที่จะคอยฉุดเราผิดศีล)

ความลำบากบางเรื่องไม่ใช่กรรมเก่า แต่คือธรรมดาของโลก ที่ต่อให้ดีแค่ไหน จะมีคนพร้อมเบียดเบียนเราเสมอ มันเป็นหน้าที่ของคนชั่ว ที่ต้องทำชั่ว ต้องเบียดเบียนเรา ไม่เห็นคุณค่าที่เราทำดีให้ เป็นเรื่องปกติ ไม่ได้ห้ามทำดีกับคนชั่ว เพียงแต่ทำแล้วอย่าหวังอะไรจากคนพวกนี้ ซึ่งการทำดีกับคนชั่วได้นั้นเป็นการสะสมแต้มบุญใหญ่มาก เพราะต้องฝืนใจสุด ๆ ยากที่คนทั่วไปจะทำได้

จากประสบการณ์ตรงที่ผมเจอคือ ถ้าเราตั้งมั่นในการทำดีอย่างถึงที่สุด ความโชคร้ายหรือการเสียอะไรไป จะเพื่อได้สิ่งที่ดีกว่ากลับมาเสมอ เหตุการณ์ร้ายหลายอย่างอาจเพียงเพื่อเปลี่ยนเส้นทางชีวิตของเราให้ดีกว่าเดิม เช่น คนรักเก่านอกใจ เพื่อเปิดทางให้คนรักใหม่ที่ดีกว่าเข้ามาแทน โดนไล่ออกจากงานหรือโรงเรียน อาจเพื่อให้ได้เป็นเจ้านายตัวเอง ได้พบธุรกิจ-เส้นทางชีวิตใหม่ ธุรกิจล่มจมอาจเพราะ ผลบุญที่สกัดไม่ให้สะสมอกุศลจากอาชีพเจือบาป อาชีพห้าอย่างที่พระพุทธเจ้าห้ามไว้คือ.. ค้าอาวุธ, มนุษย์, ยาพิษ, ยาเสพติด,สัตว์เพื่อนำไปฆ่า คนมีบุญมากมักมีสิ่งขัดขวางดลใจไม่ให้ทำ หรือทำแล้วเจ๊ง ทำไม่ขึ้น

บางคนบารมีพร้อมจะบรรลุธรรม แต่ถ้ายิ่งรวยหรือประสบความสำเร็จ อาจเป็นทางหายนะพาล่มจม ให้ลุ่มหลงมัวเมาในทรัพย์สมบัติ กับสุขไร้สาระ คนจำนวนมาก เหมือนพลังบุญช่วยให้เจอเรื่องร้าย เช่น.. ธุรกิจล้ม แฟนนอกใจ บีบบังคับทางอ้อมให้เข้าวัดศึกษาธรรมอย่างจริงจัง แล้วจึงเห็นชัดว่าอริยทรัพย์ มีค่ากว่าสุขทางโลกแค่ไหน การได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาที่คงคำสอนการเจริญสติแบบถูกต้อง ถือเป็นโอกาสยากในสังสารวัฏอันยาวนาน ไม่รู้อีกกี่แสนชาติจะได้เจอคำสอนเช่นนี้อีก

เป็นโอกาสดีที่ธรรมะจัดสรรให้ได้มุ่งหน้าทางธรรมเต็มตัว หลายคนต้องขอบคุณความซวย ขอบคุณคนรักที่นอกใจ ที่เปิดโอกาสให้พบเห็นแสงสว่างอันเจิดจ้าในพระธรรม เรื่องกรรมซับซ้อนมาก แต่พออธิบายคร่าว ๆ ได้ หากอยากเข้าใจจริงต้องปฏิบัติธรรมถึงจุดเท่านั้น โดยค่อยเป็นค่อยไป อย่าเอาหลักของนักบวชเคร่งครัดมาใช้กับฆราวาส หรือวัยรุ่น และคนที่พึ่งเริ่มต้น ทำหน้าที่ของตนให้ดี หมั่นสวดมนต์ ฟังธรรมที่เหมาะกับระดับจิตตน ให้เป็นประจำก่อน

"เสริมดวงแก้กรรมด้วยตนเอง"

"กรรม" เป็นเรื่อง **"อจินไตย"** คือเรื่องที่ปุถุชนเข้าใจถูกต้องถ่องแท้ได้ยาก ผู้จะเข้าใจได้ลึกซึ้งคือพระพุทธเจ้าหรือระดับพระอรหันต์ ดังนั้นปุถุชน (แม้เป็นนักบวช) ที่อ้างเป็นหมอดู ร่างทรง เห็นกรรม ฝากพิจารณาว่าเชื่อได้จริงหรือ?? เขาเคยอ่านพระไตรปิฎกหรือยัง?? รู้จักการเจริญสติที่ถูกหรือไม่ ??

การบิดเบือนหลักธรรมโทษแรงเท่าทำร้ายพระพุทธเจ้า หลายคนบิดเบือนหลอกลวงทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจมานาน ส่งผลเบื้องต้นที่หน้าตาเริ่มดูเพี้ยน หมองคล้ำ ตาลอย หลุกหลิก บางคนใบหน้าบวม บิดเบี้ยวเปลี่ยนรูปทรง บางคนถึงขั้นบิดใจให้เพ้อเจ้อ แต่งตัวประหลาด แนวคิดเริ่มขาดเหตุผลหนักขึ้น มักถูกดึงห่างพุทธศาสนาด้วยมอบกายถวายชีวิตบูชาผี-เทพเจ้า

การไหว้เทวดาไม่ผิด แต่ต้องไหว้แบบเด็กเคารพผู้ใหญ่ เคารพในความดีที่เขาเคยทำจนได้มาเกิดเป็นเทวดา ไม่ใช่ไหว้เพื่อหวังยึดเป็นที่พึ่ง สำหรับชาวพุทธ(แท้) เทพที่อาจไหว้เสริมจากพระรัตนตรัย ด้วยความเคารพ ควรเป็นเทพที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกเท่านั้น เช่น.. พระอินทร์ พระพรหม ฯลฯ

ส่วนเทพศาสนาอื่น เท่าที่ศึกษามาจากครูบาอาจารย์คือ.. เป็นสมมติเทพ เป็นเทพที่สมมติเอาคุณธรรมแต่ละด้านมาตั้งชื่อ ตั้งเรื่องราว ให้เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นกุศโลบายให้อยู่ในกรอบของความดีงาม เพื่อจิตมีสิ่งยึดเหนี่ยว ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี ใครจะนับถือต่อไปก็ได้ตามศรัทธา แต่โปรดเข้าใจว่า.. ถ้าคิดว่าเป็นชาวพุทธแท้และจะบรรลุธรรมเป็นอริยะได้จริง ต้องยึดพระพุทธ พระธรรม และพระอริยสงฆ์เป็นที่พึ่งสูงสุดเท่านั้น ซึ่งมีพระอรหันต์ที่เด่นในด้านต่าง ๆ อีกเป็นร้อยท่านให้กราบไหว้ และมีอยู่จริง (บทชินบัญชร ถ้าแปลออกจะเข้าใจว่า.. คือการไหว้-ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสาวกนั่นเอง)

บูชาสิ่งใดจะได้พลังสิ่งนั้นเข้าตัว บูชาผีก็มีพลังแบบผี วิญญาณที่ยังมีกิเลสอาจช่วยให้รวยได้ในบางคน แต่มักรวยแบบหลงโลก รวยแบบมีทุกข์ตามมา ไม่สามารถพึ่งพาตนเอง และปฏิบัติธรรมข้ามพ้นทุกข์ได้ยาก (หรือไม่ได้เลย) และอาจต้องตกเป็นทาสบริวารในภพเบื้องหน้า

ตรงข้ามกับการบูชาแน่วแน่ในการยึดพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ที่จะได้พลังพุทธะเข้าตัว เป็นมงคลสูงสุดเป็นพลังแห่งมหาปัญญา จะรวยแบบมีสติไม่หลงโลก มีสุขได้ยั่งยืนกว่า แต่อาจรอผลนานหน่อย เหมือนไม้ยืนต้นที่ให้ผลต่างกับพืชไร่ราคาถูก เราไม่ได้นับถือศาสนาเพื่อให้รวย แต่ความรวยเป็นผลพลอยได้ เหมือนปลูกมะม่วงต้องได้ต้นมะม่วง ไม่มีทางโตเป็นทุเรียน!! อย่าสับสนเอาหลักของพระที่ควรสละทุกอย่างทางโลกมาใช้กับคนธรรมดา ฆราวาสธรรม คือหลักเพื่อมีชีวิตฆราวาสได้อย่างสุขสมบูรณ์ (ในเส้นทางแห่งการทำดี เว้นบาป)

เรื่องอจินไตยเป็นเรื่องไม่ควรเอามาคิด แต่หมายถึงในแง่พยายามวิเคราะห์เจาะลึกขณะสติปัญญาไม่พร้อม ไม่ได้หมายถึงห้ามศึกษาเรียนรู้ การศึกษาเรื่องกรรมมีประโยชน์มาก แต่ต้องศึกษาให้ถูกต้องในระดับพอดี เช่น.. ให้เกิดศรัทธาในกรรมว่าส่งผลในอนาคตได้จริง คล้ายเจอต้นมะม่วงควรรู้พอเข้าใจภาพรวมว่าเป็นต้นที่ออกผลกินได้ ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าทั้งต้นมีกี่ใบแต่ละใบมีกี่เซลล์ ฯลฯ

พระพุทธองค์รู้แจ้งทุกสรรพสิ่ง แต่หลายเรื่องจะไม่ยืนยันว่าต้องเกิดสิ่งนั้นแน่ ๆ แต่ตรัสประมาณว่า.. หากทำสิ่งนี้จะได้ผลแบบนี้ เช่น หากยังมีคนปฏิบัติธรรมถูกต้อง ศาสนาจะอยู่เกินห้าพันปี ไม่ได้ฟันธงว่าศาสนาจะอยู่ได้แค่ห้าพันปี แสดงให้เห็นว่า.. **"กรรมปัจจุบัน" เป็นหลักสำคัญที่เปลี่ยนดวงชะตาและเส้นทางชีวิตได้จริง**

การทำบาปแต่ละด้านส่งผลต่างกัน ทำบุญแต่ละอย่างมีอานิสงส์ต่างกัน บุญบาปไม่เคยหายไปไหน เราทำบุญล้างบาปไม่ได้ก็จริง แต่ใช้บุญ (ด้วยใจสำนึกผิด) ถ่วงดุลอำนาจผลกรรมจากบาปได้ แต่ต้องทำมากพอและถูกด้านด้วย ตัวอย่างเปรียบเทียบแบบง่าย เช่น.. เราขโมยของเขาไป ต้องแก้กรรมให้ถูกวิธี โดยเอามาคืนหรือซื้อของดีกว่าหลายเท่ามาชดใช้ ต้องขอโทษสำนึกผิดต่อเจ้าทรัพย์ ทำดีไถ่โทษจนกว่าเขาจะอภัย หรือรับโทษสมความผิดที่ทำ ไม่ใช่ขโมยของเขาไป แต่พอสำนึกผิด ดันเอาเงินไปซื้อปลาปล่อย ทำหนังสือธรรมะแจก แม้เป็นความดีแต่มันไม่ตรงด้านความผิดที่เคยทำ

เผยแพร่ธรรมะส่งให้เกิดปัญญา แต่โอกาสถูกไฟไหม้บ้าน ถูกขโมยของยังมีเปอร์เซ็นต์เท่าเดิม จากผลกรรมที่เคยขโมยหรือโกงคนอื่น บางคนคิดว่าตนได้ทำความดีเป็นประจำ แต่ชีวิตบัดซบเจออุปสรรค ส่วนใหญ่เพราะทำดีไม่มากพอ และไม่ถูกด้านกับบาปที่เคยทำไว้นั่นเอง (อาจมียกเว้น เช่น ผู้บำเพ็ญบารมีที่ต้องเจออุปสรรคปัญหา มากกว่าคนทั่วไปหลายเท่า)

การตรวจดวงแก้กรรม เสริมดวงให้ตนด้วยการทำบุญเฉพาะด้านให้ตรงกับความทุกข์ที่เจอมีคร่าวๆ ดังนี้.. หากร่างกายพิการ อ่อนแอ ป่วยเป็นโรคแพ้ง่าย มักเกิดจากผิดศีลข้อหนึ่งในอดีต ควรแก้หรือเสริมดวงให้ตนเอง ด้วยการตั้งจิตไม่คิดทำร้ายคนและสัตว์เด็ดขาดตลอดชีวิต หมั่นทำบุญด้าน "ให้ชีวิตเป็นทาน" ปล่อยโค ปล่อยปลาในตลาดที่รอการฆ่าไปทำอาหาร (ปลา นก เต่าในวัด เป็นสัตว์ไม่มีทางถูกฆ่า ถูกจับมาขังรอซื้อปล่อยแล้วจับมาขังใหม่)

บริจาคเลือด บริจาคอวัยวะ ร่วมบุญในการสร้างโรงพยาบาล ช่วยชีวิตคนและสัตว์ให้พ้นอันตราย (หรือเลิกคิดฆ่าตัวตาย) ตักบาตร ถวายอาหาร ยารักษาโรคแก่..พระ หรือให้พ่อแม่ ลูกหลาน หมาแมว บุคคลทั่วไป ยิ่งทำมากยิ่งบรรเทากรรมได้มาก อย่าเจาะจงเลือก เจอคนหรือสัตว์ลำบากให้ช่วยทันที

ข้าวหนึ่งมื้อต่อชีวิตได้อีกหนึ่งวัน ซื้อขนม-น้ำให้ขอทานเด็ก ดีกว่าให้เงิน ทำบุญด้านนี้อย่าเลือกบุคคลสถานที่ ให้ช่วยทันทีที่มีโอกาส ยกเว้นวัดไม่ดี พระไม่ดี ไม่ควรสนับสนุน วัดไหนมีปลัดขิก มีเทพนอกศาสนา อาจถือว่าไม่ใช่วัดพุทธแท้ ไม่ควรส่งเสริม คือไม่ควรทำบุญด้วย ศาสนาพุทธนับถือพระรัตนตรัยเท่านั้น คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีพระอริยสาวกอีกมากให้ปั้นบูชา กลับไปปั้นเทพต่างศาสนา ทำอวัยวะเพศเทียมมาให้บูชา ถามว่านี่พุทธหรือ ?? **ฮีกล้วย** !! จะไปขลังอะไร มันของต่ำๆลฯ พระผู้รู้ท่านสอนไว้แบบตีแสกหน้าเลย

การสาดข้าวสาร-เศษอาหารในพงหญ้า ให้นก หนู มด ขันน้ำสะอาดวางหน้าบ้านให้แมว หมา ได้ประทังชีวิตแทนกินน้ำคลำข้างถนน ทำด้วยจิตเมตตา อยากให้เขาพ้นทุกข์ ไม่ใช่อยากได้บุญ จิตโลภในบุญส่งให้กำลังบุญถูกลดทอน การทำบุญที่ดีต้องทำเป็นประจำ สม่ำเสมอ ตั้งจิตทำให้ได้อย่างน้อยทุกเดือน ทุกสัปดาห์ ทุกวัน (ที่มีโอกาส) ยิ่งดี

สำหรับกรณีทำแท้ง ซึ่งเป็นบาปใหญ่ดึงความซวยติดตัวหลายภพชาติ และเป็นการผิดศีลข้อ 1 ซึ่งร้ายแรงมากเพราะไม่ใช่ฆ่าใครแต่ฆ่าลูกตัวเองแท้ ๆ จะมีวิธีทำบุญบรรเทากรรมที่มีรายละเอียดเพิ่มเติมขึ้นอีก ขอยกไว้ตอนต่อไป คนที่ค้านว่าแก้กรรมไม่ได้ ให้ลองนึกความจริงว่า ถ้ามีคนทำผิดแล้วสำนึกผิดกราบขอขมา กับคนไม่ทำอะไรเลย คุณจะโกรธและอยากทำร้ายใครคืนรุนแรงกว่ากัน องคุลีมาลฆ่าคนเกือบพัน ยังเป็นอโหสิกรรม พ้นนรกเป็นอรหันต์ได้

อย่าลืมว่ากรรมปัจจุบันสำคัญที่สุด เรื่องสุขภาพไม่ใช่แค่ทำบุญตรงด้าน แต่การเลือกกินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกายพักผ่อนให้พอ การมีวินัยห้ามใจงดสิ่งเป็นโทษ เช่น มันหมู หนังไก่ ถือเป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการขัดเกลาจิตใจต่อสู้กับกิเลสในระดับต้น ที่ปล่อยไว้จะกลายเป็นสันดานเสียได้ในภายหน้า

หากบ้านไฟไหม้ ของหาย ถูกขโมย โดนโกง ธุรกิจล้ม มีอุปสรรค ฐานะยากจน มักเกิดจากเคยผิดศีลข้อสอง (ซึ่งอาจเป็นอดีตชาติ) เสริมดวงบรรเทากรรมให้ตนเอง ด้วยการตั้งจิตว่าต่อไปนี้จะไม่โกงไม่เอาเปรียบ ไม่ลักขโมยของคนอื่นเด็ดขาด จากนั้นให้หมั่นบริจาคทานให้หลากหลายครบวงจร ไม่ต้องทำมากแต่ทำให้บ่อย ขั้นแรกควรเลือกทำในปริมาณที่สามารถสละได้โดยใจไม่ทุกข์ไม่เสียดาย เมื่อทำเป็นประจำจิตจะพัฒนาขึ้นไปเองตามลำดับ

คนส่วนใหญ่ไม่สามารถรู้ว่าชาติก่อนเคยโกงหรือเอาของใครมา จึงต้องสร้างจิตของผู้ให้สะสมไว้มากที่สุด ช่วยเหลือคนสัตว์ในทุกกรณีเท่าที่ทำได้ โดยเฉพาะคนใกล้ตัว พ่อแม่พี่น้อง เพื่อน คนข้างบ้าน เด็กหรือหมาในซอย ล้วนเป็นแหล่งให้สะสมบุญได้ดีในทุกวัน การให้ควรทำด้วยจิตที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน ต้องการให้เกิดประโยชน์ ให้ความสุขกับผู้อื่น

หลักธรรมชาติคือ.. " **ทุกคนจะทำดีกับคนที่ทำดีกับเขาก่อนเท่านั้น** " ถ้าอยากให้คนอื่นทำดีกับเรา ต้องทำดีกับเขาก่อนเสมอ เมื่อทำดีกับคนรอบข้างเป็นประจำ จะเป็นที่รักของทุกคนได้ไม่ยาก ยกเว้นทำดีกับคนชั่ว ที่เขาอาจไม่เห็นคุณค่า ไม่มีทางได้ดีจากเขากลับมา แต่ความดีที่เราทำไม่สูญหายไปไหน จะเสริมสร้างพลังเมตตาในจิตให้มากยิ่งขึ้น จิตที่ดีจะดึงดูดคนดีเข้ามาแทน หรือผลักให้ย้ายไปอยู่ร่วมกับคนดีที่เหมาะสมกับเรา ขอแค่อดทนทำความดีให้มากพอ ทำดีได้แม้กับคนที่เราเกลียดหรือเคยทำร้ายเรา ผลของความดีที่ต้องอดทนและใช้กำลังใจสูง จะเสริมดวงเปลี่ยนทางชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้จริง

มีหลักในการจัดสรรชีวิตให้เกิดความเจริญได้ง่ายขึ้นด้วยการแบ่งทรัพย์เป็นสี่ส่วน... 1.เพื่อเลี้ยงดูบิดามารดา ตนเองและครอบครัว 2.เก็บออมไว้ยามฉุกเฉิน 3.เพื่อการลงทุนประกอบอาชีพ 4.สำหรับบริจาคให้ทาน

บุญด้านการให้ที่สำคัญที่สุดและต้องทำให้ได้คือ ต้องทำกับพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเราก่อนเป็นอันดับแรก แล้วค่อยจัดสรรการบริจาคให้ได้หลายกลุ่มบุคคลที่อยู่รอบตัว กระจายไปสู่หลายวัด หลายมูลนิธิ จะดีกว่าปักหลักทำบุญที่เดียว ซึ่งอาจพลาดเจอพระปลอมที่สร้างภาพผู้ทรงศีลได้อย่างแนบเนียน

อย่าสักแต่ว่าให้ แต่ควรพิจารณาว่าให้แล้วเกิดประโยชน์แค่ไหน ยิ่งมีเงินน้อยยิ่งต้องรอบคอบ เงินหนึ่งร้อยอาจสูญเปล่าถ้าให้กับบางคน แต่อาจมีประโยชน์มากถ้าได้สละให้บางคน **"ชั่วช่างชีดีช่างสงฆ์"** เป็นคำที่ให้รู้จักปล่อยวาง อย่าตำหนิคอยจับผิดผู้อื่น แต่ไม่ใช่ให้โง่ทำบุญกับพระพิสดารสอนเพี้ยนผิดหลักศาสนา เจ้าอาวาสบางวัดและแม่ชีบางคนเห็นชัดว่าแต่งหน้า ก็ยังกราบไหว้กันได้ลงคอ แค่ศีลแปดกับกิเลสง่ายๆ ยังชนะไม่ได้ จะมีคุณสมบัติเป็นเนื้อนาบุญ มีจิตบริสุทธิ์ถึงธรรมได้จริงหรือ ?? (ศีลแปด คือฎกเริ่มต้นที่ต้องเข้มงวด ห้ามแต่งหน้า เสพสิ่งบันเทิง ของหอม สมาทานแล้วไม่ทำเท่ากับหลอกลวง)

ฝากไว้อีกอย่าง.. ถ้าไม่อยากเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมทำลายพระพุทธศาสนา กรุณาอย่าเอาเงินใส่บาตรพระ ถ้าอยากถวายอาหารให้ทำกับพระที่ท่านเดินบิณฑบาตร อย่าสนับสนุนพระที่ยืนแช่นิ่งอยู่ตามตลาด เพราะเท่ากับเรากำลังส่งเสริมภาพลักษณ์ให้ศาสนาดูเสียหาย พระควรเดินบิณฑบาตรได้อาหารพอดีแล้วรีบกลับวัด พระที่เคร่งจะไม่ยอมให้เอาเงินใส่ตอนบิณฑบาตร

ถ้าอยากบริจาคเงินให้ไปหยอดตู้ที่วัดจะได้บุญมากกว่า หรือถวายเป็นกองกลางของสงฆ์ เอ่ยปากขอถวายเพื่อบำรุงพระพุทธศาสนา การที่ชาวไทยจำนวนมากเอาเงินหยอดใส่บาตรพระ ตักบาตรกับพระที่ยืนแช่ ส่งผลให้เกินพระปลอมจำนวนมาก ที่สักแต่ว่าบวชเพื่อหาเลี้ยงตนแบบสุขสบาย ไม่ได้ปฏิบัติธรรม หรือทำสิ่งที่พระควรกระทำ การทำบุญกับพระปลอม สู้เอาเวลาไปทำกับข้าวให้พ่อแม่กิน เอาเงินซื้อของให้พ่อแม่ตัวเอง ยังได้บุญมากกว่าเป็นล้านเท่า

เป็นชาวพุทธก็ต้องศึกษา และช่วยรักษาศาสนาให้ถูกต้องด้วย นับถือศาสนาอย่าสักแต่ว่านับถือแต่ปาก เอาแต่ทำตามกันไป บุญไม่ได้เกิดจากการสักแต่ว่าทำ ทำกับพระไม่ดี พระปลอม เท่ากับสร้างโจรให้มีกำลังในวัด เมื่อพระปลอมมีอยู่เต็มหลายวัด สุดท้ายความเสื่อมจะเข้าครอบงำศาสนา จะสนับสนุนพระปลอมไปอีกแค่ไหน จะร่วมมือทำร้ายศาสนาทางอ้อมอีกเท่าไหร่ ??

จิตที่ทำด้วยใจเสียสละ (ไม่ใช่บ้าบุญ) จะมีกระแสพลังดึงดูดเอาทรัพย์กลับเข้ามา เพื่อจะได้มีไว้ **"ให้"** หรือทำประโยชน์ต่อไปได้ตามจิตที่อยากให้ คนที่ทำบุญแบบถูกทางเป็นประจำสม่ำเสมอ จะพบปาฏิหาริย์ด้วยตนเองแทบทุกคนว่า.. ถึงเวลาคับขันจะเอาตัวรอดได้อย่างไม่น่าเชื่อ สำหรับคนไม่ค่อยมีเงินสามารถทำบุญด้านการให้ได้ เช่น.. ใช้แรงช่วยงาน ช่วยทำความสะอาด ช่วยยกของ ประสานงาน ฯลฯ (ทำความสะอาดวัด-พระประธานช่วยเรื่องผิว)

หลายคนมัวแต่คิดรอให้รวยก่อนแล้วค่อยบริจาคทาน เป็นเหตุผลที่ทำไมไม่รวยซะที ไม่หมั่นทำบุญจะเอาบุญที่ไหนมาทำให้รวย ทุกอย่างมันต้องควบคู่กันไป คนเราจะจบปริญญาได้ ต้องเรียนอนุบาลมาก่อน จะทำบุญใหญ่ได้ต้องหมั่นสะสมบุญทีละน้อยไปก่อน

"การเอาชนะความโลภและจิตที่ตระหนี่ได้เป็นแก่นของการทำบุญ ไม่ใช่จำนวนเงินมากหรือน้อย" หลายคนมองข้ามผลบุญที่เกิดทันใจและเห็นทันตานั่นก็คือ "ความสุขใจ อิ่มใจ" ที่กลับคืนทันทีที่เราสละให้ด้วยใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น การคาดหวังให้ผลบุญตอบแทนตนได้เร็วอย่างใจ มันไม่ใช่การทำบุญแต่เป็น.. **"การลงทุนหวังกำไร"** เมื่อมุ่งหวังแต่กำไรจากการทำบุญ แล้วจะเอาบุญตัวจริงที่ไหนไปช่วยแก้บรรเทากรรมให้ตนเอง!!

วิธีทำบุญที่ครูอาจารย์แนะนำไว้สำหรับคนเงินน้อยและไม่มีเวลา ให้หากระปุกหนึ่งใบ หยอดเงินเท่าที่ทำได้ทุกวัน แม้แค่วันละบาทก็ยังดี เมื่อเต็มหรือทุกสิ้นเดือนค่อยนำไปถวายวัดหรือบริจาคให้มูลนิธิอีกที เป็นการสะสมทานบารมีในทุกวันและทำได้จริงกับทุกคน ควรสอนลูกให้ทำแต่ยังเด็ก จะส่งผลถึงความมั่นคงการเงินของลูกในอนาคต ภายหน้าจะกตัญญูเป็นที่พึ่งของพ่อแม่ เป็นฐานบารมีที่ไม่ควรมองข้ามสำหรับทุกคน อยากให้ลูกกตัญญูต้องสอนลูกแต่เด็ก ให้ลูกสะสมบุญแต่เด็ก ไม่ใช่รอให้โตแล้วมาสอนทีหลัง มันจะไม่ทัน

ทุกข์เพราะลูก-คนรัก ??

ชาติหน้าเขาจะกลายเป็นลูก เป็นแฟนคนอื่น
เดินสวนกัน เจอหน้ากัน ก็จำกันไม่ได้แล้ว
ชาตินี้เพียงละครฉากหนึ่ง ที่ต้องมาใช้ชีวิตร่วมกัน
อย่าทุกข์เพราะคนอื่นอีกเลย
ชี้วิตนี้น้อยนัก.. เร่งสะสมบุญกุศลให้ตัวเองก่อนสายไป
ไม่มีใครรัก และทำบุญให้เรา ได้เท่า.. "ตัวเราเอง"

"กรรมกับความรัก"

ทุกข์เพราะรักเป็นเรื่องที่เจอแทบทุกคน เป็นทุกข์ทางใจอันดับต้นๆ ซึ่งเป็นธรรมดาของโลกดั่งคำพระว่า **“ที่ใดมีรักที่นั่นย่อมมีทุกข์”** ชีวิตปกติเป็นทุกข์อยู่แล้ว แต่หลายคนต้องเจ็บเพิ่มหลายเท่าจากกรรมที่เคยผิดศีลข้อสามในอดีต คือ การนอกใจคนรัก ผิดลูกเมียคนอื่น มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลต้องห้าม เช่น ญาติพี่น้อง นักบวช , เมื่อทำกรรมไม่ดีไว้ จะเกิดพลังงานรูปแบบหนึ่งสะสมในจิต มีผลดึงคนมีพลังงานคล้ายกันมาใกล้หรือชอบพอถูกคองง่ายขึ้น หากเคยนอกใจเป็นชู้ หลังเกิดใหม่หรือเวลาต่อมาจะดึงให้ถูกชะตากับคนเจ้าชู้หลายใจ จะทำให้หมั่นไส้หรือมองข้ามคนดีมีศีลที่รักจริง

คำที่ว่า..“ผู้หญิงชอบคนเลว ผู้ชายชอบผู้หญิงเร้าใจ” **ความจริงคือ.. ผู้หญิงเลว-กิเลสหนาจะชอบผู้ชายเลว ผู้ชายที่ชอบผู้หญิงเร้าใจ แต่งโป๊ มีแต่พวกหื่นกามเท่านั้น** ไม่ได้ชอบเพราะรักจริง ผู้หญิงดีจะชอบคนดี ขยันรักจริง ดูแลครอบครัวได้ **ผู้ชายดีต้องการกุลสตรีมาเป็นแม่ของลูก นอกนั้น .. แค่ที่ระบายอสุจิ !!**

ลองนึกถึงคนที่มีพร้อมทั้งหน้าตา ฐานะ การศึกษา จะเป็นที่ชื่นชอบในใจของหลายคน แต่ให้คิดจีบเป็นแฟนอาจลังเลว่า เราไม่คู่ควร คงไปกันได้ยาก (ยกเว้นมีดีพอกัน) คนปล่อยตัวมั่วกามมานาน หากได้เจอคนดีพร้อมทุกอย่าง ถึงจุดหนึ่งจะรู้สึกไม่คู่ควร ขยะแขยงตัวเอง คิดอยากให้เขาเจอคนดีกว่า สะสมพลังงานหรือนิสัยแบบใดไว้ จะเป็นสะพานให้เชื่อมกับคนในระดับเดียวกันได้ง่าย คนรักที่จะไม่นอกใจ ต้องเป็นคนดีรักษาศีลเท่านั้น ซึ่งจะได้คนดีมีศีลเป็นคู่ครอง ก็ต่อเมื่อเราต้องมีศีลและมีดีให้พร้อมก่อนด้วย ถึงจะครองคู่ยาวนานและมีความสุขได้จริง

การผิดศีลข้อสาม มักส่งให้จิตพร่ามัว ตัดสินใจและมองคนผิด กว่าจะรู้ว่าไม่ดีจริง อาจเสียตัวหรือหลงรักไปแล้ว หลายคนเจ็บเจียนตายเพราะทุ่มรักหมดใจ เฝ้ารำพึงแต่ว่า.. ทำไมต้องโดนทำร้ายแบบนี้ ทั้งที่เป็นคนดี ไม่คิดนอกใจแม้มีโอกาส แต่หารู้ไม่ว่านั่นเป็นแรงกรรมที่เคยทำไว้ ดลใจให้หลงรักคนผิดอย่างถอนตัวไม่ขึ้น ยิ่งรักมากจึงยิ่งทุกข์มาก ทำให้เจ็บตอนกำลังรักสุดหัวใจ เป็นจังหวะที่กรรมจัดสรรเอาคืนให้สมกับที่เคยทำคนอื่นไว้ในอดีต แต่กลับทำให้บางคนเข้าใจผิดว่า หากรักจริงเป็นคนดีแล้วจะเสียเปรียบเป็นคนโง่ ต้องเจ็บอยู่ฝ่ายเดียว บางคนถึงขั้นประชดเลิกรักใครจริง ปล่อยตัวมั่วกามสุดโต่งไปเลย

มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดเดียวที่มีเพศสัมพันธ์ได้ด้วยความรัก คนมั่วกามได้ไม่เลือกหน้าโดยไม่ต้องมีความรัก เท่ากับสร้างจิตให้ห่างจากความเป็นมนุษย์ไปเรื่อย หลังตายมีโอกาสสูงที่จะได้เกิดใหม่เป็นสัตว์เดรัจฉาน **เพื่อผสมพันธ์ได้โดยไม่ต้อง "มีความรัก"** ไม่มีใครลงโทษให้เกิดเป็นสัตว์ แต่การจะไปเกิดเป็นอะไร ขึ้นอยู่กับข้อมูลในจิตที่ได้สะสมไว้ จะประมวลผลในการสร้างรูปกายใหม่ให้หลังตายจากชาตินี้

ซึ่งวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้แล้วเรื่องจิตใต้สำนึก ที่ทำงาน สร้างร่างกายจากเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ได้เองโดยอัตโนมัติ เป็นเครื่องยืนยันว่า.. **"จิตสร้างรูปกายได้จริง"** จิตประณีตย่อมสร้างรูปกายได้ประณีต จิตหยาบย่อมสร้างกายให้หยาบ-พิการหรือน่าเกลียดได้แตกต่างกันไป ผลของวิบากจากชาติก่อนส่งให้มีรูปกายในปัจจุบัน ไม่ได้หมายความว่าจิตจะดีหรือชั่วเหมือนเดิม หากยังไม่บรรลุเป็นพระอริยะ ทุกคนยังเลื่อนขึ้นลงปรับเปลี่ยนได้เสมอด้วยกรรมปัจจุบัน

สิ่งที่หลายคนมองข้ามคือกรรมที่ทำกับพ่อแม่ ซึ่งย้อนให้ผลจากคนที่เรารักและเกรงใจมากสุด คือ.. ลูก คนรัก ลูกค้าหรือเจ้านาย แค่ตอนเด็ก โดดเรียนกลับบ้านช้า ปล่อยพ่อแม่รอด้วยใจทรมาน ห่วงสารพัด โทรไปไม่รับ

วินาทีที่พ่อแม่คิดถึงลูกแทบขาดใจ อาจย้อนกลับให้มีแฟนชอบแอบหนีเที่ยว ไม่รับโทรศัพท์ ปล่อยรอเก้อ หายไปให้ห่วงเป็นประจำ หากเป็นลูกที่ไม่เคยช่วยงานบ้าน อาจต้องรับกรรมเป็นขี้ข้านายจ้าง เหนื่อยสายตัวแทบขาด เพื่อลูกค้าที่เคารพ หรือกลายเป็นคนใช้ให้คนที่ตัวเองรัก หลายคนไม่เคยเป็นห่วงแสดงความรักให้พ่อแม่ชื่นใจ กรรมจะส่งให้ได้คนรักที่เมินเฉย ทำให้รู้สึกว้าเหว่ไม่ต่างกับที่พ่อแม่เรารู้สึกเช่นกัน (คาถาแฟนรัก คือ..ทำอย่างไรกับพ่อแม่จะได้สิ่งนั้นคืนเสมอ)

การใส่อารมณ์ ใช้คำแรง ตะคอกใส่พ่อแม่ เจ้าอารมณ์ งอนไร้สาระ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกรรมร้ายแรงที่รอการสะท้อนคืนให้คุณโดยผ่านคนที่คุณรักหรือผู้มีอำนาจเหนือคุณอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กรรมเป็นเรื่องซับซ้อนแค่พอคาดเดาเท่านั้น ว่าสิ่งที่กำลังเผชิญน่าจะเกิดจากทำอะไรไว้ในอดีต วิธีแก้กรรมเฉพาะด้านจึงต้องหว่านให้ทั่ว ทำให้ครอบคลุมให้มากไว้ก่อน หากมีปัญหาเรื่องความรัก แนะนำให้ทำบุญด้านที่เกี่ยวกับการให้ความรักโดยตรงก่อน เริ่มที่พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ และสิ่งมีชีวิตรอบตัว

ตัวอย่างการกอดหอมบอกรักพ่อแม่บ่อย ๆ เพียงเท่านี้ก็มีโอกาสทำให้คุณเจอคนรักที่กอดหอมและบอกรักคุณบ่อยเช่นกัน **สิ่งที่ทำให้พ่อแม่สุขใจในอันดับต้น ๆ คือความรักห่วงใยจากลูกตัวเอง** งานวิจัยบอกว่า.. สิ่งเหล่านี้ทำให้มีกำลังใจสู้ชีวิต สู้ปัญหา ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วย ใครเลี้ยงสุนัขคงรู้ดีเวลาเขาดีใจที่เจอเรา แสดงความรักต่อเรา มันทำให้หายเศร้าหายท้อใจ และมีความสุขได้อย่างไม่น่าเชื่อ จึงเกิดเป็นศาสตร์สุนัขบำบัด รักษาคนป่วยในหลายประเทศได้ผลเป็นอย่างดี

ทำบุญกับพ่อแม่ให้หัดทำตัวเหมือนหมาไว้บ้าง คือ.. ยิ้มดีใจ สีหน้าสดชื่น เมื่อเจอพ่อแม่ เมื่อโดนตีโดนดุก็ไม่โกรธ นั่งฟังด้วยกิริยานอบน้อม ไม่แสดงการต่อต้าน พออารมณ์เย็นก็เข้าไปเอาใจ อีกสารพัดที่ลองนึกดูถึงพฤติกรรมของหมานะครับ.. (หลายคนรักหมามากกว่าลูกซะอีก เพราะมันอ้อนเก่งกว่า) . ถ้าคุณทำได้ รับรองว่าเป็นบุญใหญ่ที่ส่งให้พ่อแม่คุณมีความสุขมากขึ้น และแน่นอนว่า ผลกรรมจะส่งให้คุณมีความสุขกับ.. คู่รัก/ลูก ของคุณเช่นกัน

ครูอาจารย์สอนไว้ถ้ามีปัญหาหัวใจ นอกจากบุญที่ต้องทำกับพ่อแม่ก่อน ให้ลองออกไปทำบุญให้หลากหลายติดต่อกันสักเจ็ดวัน ทำบุญให้ความรักด้วยการซื้ออาหารเลี้ยงหมาแมวข้างถนน ให้อาหารปลา ไปช่วยเลี้ยงเด็กกำพร้าตามมูลนิธิ ซื้อขนมของเล่นให้เด็กเร่ร่อน เยี่ยมคนถูกทิ้งในบ้านพักคนชรา ช่วยกิจกรรมของมูลนิธิต่างๆ ถวายเพลพระที่ รพ.สงฆ์ ตักบาตร ถวายสังฆทาน ฯลฯ

การเดินทางไปทำบุญเพียงลำพัง จะทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิต คนทุกข์เพราะรักส่วนใหญ่มักมีจิตที่จ้องพึ่งพา หากำลังใจจากคนอื่น ถ้าต่างคนต่างต้องการความรักจากอีกฝ่าย เป็นเหมือนเสือที่ผลัดกันกินเนื้อ จึงต้องทุกข์ทั้งคู่ จะมีสุขจริงต้องเกิดจากต่างปรารถนาดี อยากทำให้อีกฝ่ายมีความสุข อยากให้คนที่เรารักมีความสุข ไม่ใช่อยากได้ความสุขจากคนที่เรารัก

ส่วนใหญ่บอกรักมาก สุดท้ายรักตัวเองทั้งนั้น ต้องการให้เขาเป็นของเราคนเดียว เขาชอบคนอื่นแล้ว แต่ไม่ยอมให้เขาไปมีความสุขในคนที่เขาต้องการ!! การทำบุญในที่นี้หมายถึงคนที่ยังโสด หรือคนที่เพิ่งอกหัก แต่สำหรับคนกำลังมีคู่ การดูแลเอาใจใส่ ดูแลคนรักให้ดี เป็นสิ่งจำเป็นมาก การพูดจาสุภาพต่อกัน ทุกอย่างที่คุณปฏิบัติกับเขาไว้ ขอให้ทำเหมือนสมัยเพิ่งเริ่มจีบกันใหม่ ๆ รับรองได้ว่า.. คู่ของคุณโอกาสจะนอกใจเป็นไปได้น้อยมาก (การทำดีกับแฟน=ทำบุญ)

การทำบุญคนเดียวเหมาะสำหรับคนโสด,พึ่งโดนทิ้ง หรือต้องการเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตเฉพาะบุคคล แต่ไม่เหมาะกับคู่รักหรือคนในครอบครัวที่ควรพาไปทำบุญร่วมกันเป็นประจำ ให้สังเกต.. แม่บ้านที่ชอบไปทำบุญคนเดียวมักมีปัญหาครอบครัวได้ง่าย ทั้งลูกดื้อ ผัวมีเมียน้อย

ทำความดีจะเกิดคลื่นพลังบวก มัวเมากิเลสจะเกิดคลื่นพลังลบกระจายแผ่รอบตัว พลังงานที่ต่างกันจะผลักกัน จะทำให้รู้สึกไม่ลงรอยกัน จึงไม่แปลกที่ลูกกับผัวจะเบื่อขี้หน้าแม่และเมียได้ง่าย สั่งสอนบอกอะไรไม่อยากฟัง : คนชั่วอยู่ใกล้คนชั่วแล้วสดชื่นมีความสุข ลูกจึงไปมั่วกับเพื่อนชั่ว ผัวไปร่าเริงกับผู้หญิงที่ชั่วพอกัน เป็นการจำแนกคนแต่ละกลุ่มโดยธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องแปลกที่คนเลวจะคบกับคนเลวเท่านั้น (หรือช่วงกรรมเก่าให้ผล อาจหลงรักคนเลวจนโงหัวไม่ขึ้น)

การพาคนในครอบครัวหรือคู่รักไปทำกิจกรรมกุศลร่วมกันบ่อย ๆ จะส่งให้เกิดสายใยบุญผูกใจไว้ เมื่อมีพลังบุญเท่ากัน อยู่ร่วมกันจะอบอุ่นมีสุข ทำอะไรถูกคอถูกใจไปหมด การพาไปทำบุญยังเดาได้ว่าเป็นคู่บุญหรือคู่เวรมาก่อน โดยมากคนเป็นคู่บุญมาก่อน มักชวนทำบุญโดยไม่ต้องบอกหรือต้องบังคับ ทำได้ราบลื่น ต่างกับคู่เวรที่ชวนไปยาก อุปสรรคมาก มีเหตุให้เจ็บป่วย รถเสีย อาจผิดใจกันอย่างไม่มีสาเหตุทั้งก่อนและหลังทำบุญ

อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะเป็นคู่บุญหรือคู่เวรมาก่อน อย่าลืมหลักที่ว่า.. **"ดวงและทุกอย่างเปลี่ยนได้ด้วยกรรมปัจจุบัน"** คู่บุญที่ไม่ชวนกันทำบุญไม่นานอาจกลายเป็นคู่เวร คู่เวรที่กรรมเล่นงานให้ต้องมาครองคู่เพื่อทำร้ายกัน หากตั้งมั่นร่วมทำความดีอย่างสม่ำเสมอ อาจเปลี่ยนเป็นคู่บุญ ครองคู่อย่างมีสุขได้ไม่ยาก เพียงแต่ต้องอดทนพยายามสูง สร้างกุศลให้มากกว่าอีกหลายเท่า

หลักของการทำบุญแก้กรรม คือจิตที่สำนึกผิดและยอมรับว่าทุกข์ที่เจอคือสิ่งที่เราเคยทำไว้และกำลังชดใช้คืน เจ็บแค่ไหนให้นึกย้อนให้ได้ว่า เราต้องเคยทำกับคนอื่นไว้เท่านี้หรืออาจจะมากกว่านี้หลายเท่า ที่เจออยู่คือการใช้หนี้ ซึ่งมันจะหมดและบรรเทาไปในไม่นาน ตั้งจิตสมาทานรักษาศีลข้อสามอย่างเข้มงวด ต่อไปจะไม่ทำผิดด้านนี้อีกแล้ว

ทำบุญทุกครั้งอุทิศให้กับคนที่เราเคยทำร้าย เคยเป็นชู้หรือแย่งคนรักเขามาก่อน แม้จะเป็นอดีตชาติที่เราไม่อาจรู้ชื่อได้ก็ตาม สวดมนต์ทำสมาธิและกราบขออโหสิกรรม ขอให้เขายกโทษให้ ทำให้เป็นประจำ ย้ำสัญญากับตัวเองให้ได้ว่า.. เข็ดแล้วจะไม่ทำอีกแล้ว จะตั้งต้นเป็นคนใหม่ รักษาศีลโดยเฉพาะข้อสามให้บริสุทธิ์ให้ได้

การร่วมเผยแพร่ธรรมะ ฟังธรรมะให้หลากหลายเป็นประจำ จะทำให้เกิดปัญญาและมองเห็นความจริงได้ชัด เป็นการทำบุญแก้กรรมให้ตนเองที่ง่ายที่สุด เพราะจะทำผิดจนต้องทุกข์อีกก็เพราะขาดปัญญาและขาดสติ เมื่อมีบุญมีศีลทำดีให้ถึงพร้อม เชื่อมั่นได้เลยว่า กฎแห่งกรรมจะจัดสรรคนดี ๆ สิ่งดี ๆ เข้ามาให้ในเวลาไม่นาน แต่ห้ามทำดีด้วยใจโลภอยากได้คนดีมาเป็นคู่รักนะครับ ของดีถึงเวลาจะมาเอง แม้อยู่คนละมุมโลกก็ตาม

สำหรับคนที่ทำกรรมร้ายแรงจนอภัยได้ยาก อาจต้องบวชถือศีล ครองพรหมจรรย์ ครองชีวิตโสดเท่านั้น ถึงจะเป็นการแก้กรรมที่ผ่อนหนักเป็นเบาได้ บางคนกรรมหนักชนิดที่ว่า มีคู่เมื่อไหร่ต้องโดนนอกใจเมื่อนั้น ไม่มีทางมีความสุขกับชีวิตคู่ได้เลย ซึ่งไม่ควรเสียใจหรือเสียดาย เพราะต่อให้เป็นคนที่สมหวังกับความรัก วันหนึ่งต้องทุกข์ใจแสนสาหัสเมื่อคนรักตายจากไปเช่นเดียวกัน โสดแค่เหงา แต่คงไม่เศร้าปริ่มจะขาดใจเท่าคนรักตายต่อหน้า หลายคนอาภัพรักเลยได้ดีทางธรรม อาจสุขกว่าเป็นล้านเท่า (ทุ่มเทรักพ่อแม่ดีที่สุด สุขกว่ามาก)

แนะนำเพิ่มเติมนอกเหนือจากการทำบุญให้ถูกด้าน ให้งดฟังเพลงเศร้า งดอยู่ในที่แคบหรือสถานที่เดิม ๆ ที่กระตุ้นให้คิดถึง พยายามอย่าอยู่นิ่ง ให้หากิจกรรมเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เดินเล่นในสถานที่อากาศดีๆ (ถ้าเดินแบบเจริญสติจะดีมาก โดยระลึกว่า กำลังก้าวเท้าซ้ายหรือขวา เท้าไหนกระทบพื้น)

สำหรับคนพึ่งเจ็บใหม่แทบทนไม่ไหว อาจต้องพึ่งยาแก้แพ้ที่ไม่อันตรายเข้าช่วย เช่น.. Cyproheptadine หรือ Hydroxyzine HCL จะดีกว่ากินเหล้าหรือเสพยาเสพติด ยากลุ่มแก้แพ้หลายตัว จะทำให้ง่วงใน 3 วันแรก หิวข้าวมาก อย่างน้อยกินได้นอนหลับในช่วงแรกบ้างก็ยังดี เพราะถ้ากินไม่ได้นอนไม่หลับจะมีผลต่อสมองและเพิ่มความเครียดจนคิดสั้นได้ง่ายขึ้นอีก (ยังมีคลื่นเสียงบำบัด Brain Waves เปิดฟังผ่อนคลาย หลับง่าย หาฟังได้จาก YouTube)

ความสำคัญของการแก้ปัญหา หลายอย่างอยู่ที่การอดทน รอให้เวลาผ่านไป ไม่ใช่สารพัดเหตุผลที่หลายคนรุมเข้ามาสั่งสอนจนกลายเป็นซ้ำเติมคนที่กำลังทุกข์ใจให้เครียดหนักกว่าเดิม เรื่องของใจเป็นเรื่องละเอียดอ่อน คงไม่สามารถอธิบายได้ครบถ้วนในเนื้อพื้นที่อันจำกัดนี้ ขอแนะนำเพิ่มเติมให้อ่านหนังสือรักแท้มีจริง-ดังตฤณ และที่ไม่อยากให้พลาดคือ CD เสียงอ่านประกอบเพลงเรื่อง **“รู้จักรัก”** โหลดฟังฟรีได้ที่ **jozho.net** ขอเป็นกำลังใจให้กับคนที่กำลังทุกข์เพราะรัก ในฐานะที่เคยเจอมาสาหัสจนนิยายน้ำเน่าต้องอายเหมือนกัน

หมายเหตุ : Cyproheptadine เป็นยาแก้แพ้ ปกติใช้กินครั้งละเม็ด วันละ 1-3 ครั้งก่อนหรือหลังอาหาร กินแล้วจะมีอาการข้างเคียงคือทำให้ง่วงมากในสามวันแรก (อาจมีใจสั่นหงุดหงิดเล็กน้อย) หลังกินสามวันแล้วจะไม่ง่วงแต่จะหิวข้าว กินข้าวอร่อยขึ้น ถ้าหยุดกิน 1-2 วัน แล้วกลับมากินใหม่ จะง่วงอีกครั้ง มีการนำยาตัวนี้มาขายราคาแพงมากในเน็ต เพื่อเป็นยาช่วยอ้วนโดยจ่ายพร้อมวิตมินบีรวม ทั้งที่ปกติเม็ดละบาทเท่านั้น

เด็กต่ำกว่า 16 ปีควรหลีกเลี่ยงเพราะขัดขวางกระบวนการเจริญเติบโต (แต่กลับมีในยาเจริญอาหารเด็ก) มียาแก้เมารถและแก้แพ้อีกหลายตัวที่กินแล้วส่งอาการข้างเคียงให้ง่วงนอนหรือหิวข้าว ซึ่งปลอดภัยหากไม่ได้กินประจำ ลองถามเภสัชกรดู เวลาเจ็บเจียนตายมันทำใจยาก ดังนั้นจึงแนะนำเผื่อเป็นตัวช่วยในยามคับขัน ซึ่งดีว่าทุกข์ใจทนไม่ไหวต้องฆ่าตัวตาย หรือไปเสพยาเสพติดชนิดอื่น แต่ควรใช้เท่าที่จำเป็น อย่าใช้ต่อเนื่องนานเกินไปนะครับ

อีกหนทางสำหรับคนมีปัญหาชีวิตในทุกด้าน เจ็บเจียนตาย นอนไม่หลับ ชีวิตไม่สดใส จิตใจหดหู่ แนะนำให้หาแพทย์ทางด้านจิตเวชโดยตรงจะดีกว่า แม้แต่คนทำงานหนักมาก เป็นโรคเครียดโดยไม่รู้ตัวกันเยอะ อย่าคิดว่าต้องบ้าถึงหาหมอแนวนี้ จริง ๆ คนในปัจจุบัน สังคมเมืองที่มีความเครียดสะสมควรพบจิตแพทย์บ้าง เขาจะมียาช่วยให้ผ่อนคลาย หลับง่าย ช่วยเรื่องบรรเทาทุกข์ทางใจได้ดีมาก (แพทย์โบราณเคยใช้กัญชาผสมทำสูตรยานะ แต่ตอนนี้ทำไม่ได้)

คนอกหัก ผิดหวัง อาจหาแพทย์จิตเวช อย่างน้อยยาเคมีให้ผลดีในช่วงคับขันของชีวิต พอผ่านได้สักพัก ค่อยมาหาทางทำใจกัน ซึ่งคนประสบเหตุใหม่หลายคนสู้ไม่ไหวหรอก ต้องจ่ายยาเท่านั้น ถึงจะเอาอยู่ ยังมีการยืนยันจากแพทย์ว่า.. แม้แต่เด็กบางคนก้าวร้าว ไม่ใช่เด็กดื้อ แต่เพราะมีปัญหาเคมีในสมองหลั่งไม่เท่ากันหรือแปรปรวน ต้องพึ่งยาเท่านั้น ให้ดุด่าตีให้ตาย ก็ไม่หายบางอย่างต้องพึ่งแพทย์ อย่าคิดว่าทำใจอย่างเดียวพอ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นบางคนที่เคยเสพยา จะมีปัญหาเรื่องสมอง ควรหาแพทย์ เพื่อจ่ายยาปรับคลื่นสมอง

สำหรับท่านที่มีปัญหากับคู่ครอง ที่ตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเอาอย่างไรดี แนะนำให้สวดมนต์ทุกวัน ทำบุญให้หลากหลาย แล้วอธิษฐานจิตหลังทำบุญดังนี้ “ด้วยบุญที่ข้าพเจ้าทำไว้ดีแล้ว หากคนที่อยู่ด้วยหรือคบอยู่ขณะนี้ ถ้าคบต่อไปจะมีสุขมากกว่าทุกข์ เป็นบุคคลที่ไม่ถ่วงความเจริญ ส่งเสริมให้ได้ทำดีได้มากยิ่งขึ้น

ก็ขอให้ได้รักกันครองคู่กันไป ขอให้เขาปรับตัวเป็นคนดีขึ้น ขยัน เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นคนรักที่ดี แต่ถ้าหากอยู่ร่วมกันคบกันต่อไป แล้วจะมีทุกข์มากกว่าสุข ถ่วงความเจริญ พาแต่สิ่งไม่ดีเข้ามาในชีวิต ก็ขอให้ต่างคนต่างไปโดยไม่มีใครต้องเจ็บช้ำน้ำใจ ขอให้ตัดใจจากกันได้โดยไม่เหลือเยื่อใยเหมือนไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ขอหมดเวรหมดกรรมกันแต่เพียงนี้ ขอให้ต่างคนต่างไปดีมีสุข ต่างคนต่างได้เจอคู่ครองที่เหมาะสมกับตนเองในเร็ววันนี้ด้วยเทอญ”

อธิษฐานย้ำ ๆ ด้วยใจเป็นกลางปราศจากความโกรธ อาฆาต ส่งแต่ความปราถนาดีให้กันและกัน ทำบ่อย ๆ แรงอธิษฐานมีจริงครับ ขอแค่ตั้งใจจริง สามารถอธิบายได้ด้วยหลักจิตใต้สำนึก สำหรับการอธิษฐานแนวนี้ เคยแนะนำไปหลายท่าน ปรากฏว่าได้ผลรวดเร็ว จิตมีพลังมาก กรณีที่จิตไม่เชื่อ ตัวอย่างเช่น.. การเห็นผี เชื่อไหมว่า คนที่ใจฝังแน่นไม่เชื่อว่าผีมีจริง ให้ผีมายืนรอบตัว ก็มองไม่เห็น หรือเห็นแล้วก็ยังไม่เชื่อ ทุกอย่างสำคัญที่ใจ ไม่ใช่ว่าไม่เชื่อแล้วมันจะไม่มี แต่ไม่เชื่อ จะไม่ได้สัมผัส ไม่ได้เห็น เหมือนปิดประตูไม่รับรู้อะไร

แนะนำเพิ่ม : ลองหาไฟล์เสียงสมาธิดอกไม้ แล้วทำตามเสียงจูงไปเรื่อยๆ จะช่วยบรรเทาความทุกข์และทำให้สบายใจขึ้นได้ พอจับหลักได้แล้วว่า.. น้อมจิตมีวิธีส่งพลังทางจิตอย่างไร ให้ส่งพลังนี้ไปหาคนรัก หรือคนที่เรามีปัญหา จะช่วยให้สถาณการณ์ดีขึ้น จิตใจจะเข้มแข็งขึ้น

อย่ามัวแต่ห่วงทำบุญ หรือโทษเวรกรรมอย่างเดียว ความรักเป็นสิ่งที่ต้องมีอะไรเสมอกันทั้งสองคน หากเราใจเร็ว ด่วนเลือกคนที่ไม่เหมาะสม โอกาสจะผิดหวังทุกข์ทรมานจะมีสูงมาก   ถ้าเจอคนที่ใช่ มีดีมากพอ ไม่มีทางหรอกที่ใครจะโง่นอกใจ สำคัญที่สุดคือการเลือกคบคนมาเป็นคู่ครอง ถ้าเลือกผิดต้องคิดจนตัวตาย ดังนั้นต้องใจเย็น   อีกทั้งเวลามีปัญหาหัดย้อนมองดูตัวเองบ้าง อย่าโลกสวยว่า... **คนเรารักกันด้วยใจ**!!

สาบานได้ไหมว่า.. ถ้ามีตุ๊กตาสองตัว ตัวหนึ่งเก่าดำเยิน อีกตัวขนฟูน่ารัก คุณจะเลือกตัวไหนมานอนกอด หรือตั้งอยู่ในบ้าน ดาราหน้าตาดีกับขี้เหร่คุณอยากให้ใครเป็นพระเอก เป็นนางเอกมากกว่ากัน?? มนุษย์ถ้ายังมีกิเลสต้องการของสวยของงามเสมอ การดูแลตัวเองจึงสำคัญมาก อย่าปล่อยให้ดูแก่เหี่ยวเกินวัย ปล่อยตัวหุ่นเผละ ไม่รู้จักเลือกเสื้อผ้าหน้าผมให้เหมาะกับตัวเอง ไม่ใช่พยายามฝืนความแก่ แต่อย่าให้แก่เกินวัย ให้ดูดีสมวัย ให้มีความพอดีด้วย

ถ้ารู้จักวิธีดูแลตัวเองดีพอ คุณจะดูอ่อนกว่ารุ่นเดียวกันได้จริง ไม่จำเป็นต้องพึ่งสินค้าราคาแพง ศัลยกรรม หรือนวตกรรมจากคลินิกเสริมงาม เพียงแค่รู้จักออกกำลังกาย กินผักผลไม้ให้พอ เลิกกินอาหารขยะ หวาน มัน ทอด เขี่ยหนังหมูหนังไก่ออกจากจาน ฯลฯ เรียนรู้เรื่องธรรมชาติบำบัดบ้าง สมุนไพรและอาหารเสริมจากธรรมชาติราคาถูก ช่วยบำรุงร่างกายให้สดชื่น ไม่แก่ก่อนวัยได้จริง ซึ่งจำเป็นต้องเรียนรู้และศึกษาไว้ เรื่องพวกนี้แม้ไม่สนใจทำเพื่อความสวยงาม แต่ก็มีผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก ผิวดี หุ่นดี อย่างไรก็ได้เปรียบ ปัจจุบันมีสินค้าแหกตา แพง โฆษณาหลอกลวง (ผ่านทีวี) อย่าหลงเชื่อง่าย ๆ

การเอาใจคนรัก พูดจาอ่อนหวาน จะประคองรักให้ยาวนาน สารพัดเรื่องที่เรามักมองข้าม แท้จริงคือกรรมปัจจุบันทั้งนั้น ที่ทำให้ต้องทุกข์เพราะรัก ถ้าคุณมีดีมากพอ ดูแลตัวเองและคนรักได้ดีพอ โอกาสจะเจอทุกข์เพราะรักยาก อย่าลืมว่าพลังงานเหมือนกันจะดึงดูดคนประเภทเดียวกันเข้าหา ถ้าเราสะสมพลังงานแบบไหนไว้ มันจะดึงคนแบบนั้นมาชอบพอรักกันได้ง่าย อยากได้คนรักแบบไหน ให้ทำตัวแบบนั้นก่อน ถ้าเรามีศีล มีความดี มีบุญมากพอ การจะได้คนมีบุญ มีศีล รักจริง ไม่ใช่เรื่องยากเลย อยากได้เจ้าชายที่แสนดีมาครองคู่ ต้องอัพเกรดตัวเองให้เป็นหรือใกล้เคียงกับเจ้าหญิงก่อนด้วย มันถึงจะเหมาะสม มีโอกาสครองคู่แบบมีสุขได้จริง ทำตัวเองให้มีคุณค่า รักตัวเองให้ถูกทางก่อน ด้วยการดูแลตัวเองให้ดีที่สุด ก่อนจะรักคนอื่น หรือให้คนอื่นมารักเรา

"กรรมด้านวาจา"

เทคโนโลยีสื่อสารฉับไว ส่งให้ก่อกรรมด้านวาจาได้ง่าย คำไม่กี่คำอาจทำให้ฆ่าตัวตายหรือมีกำลังใจสู้ชีวิตต่อ อาจทำให้คนรักหรือเกลียดกัน (อย่างที่ปลุกระดมให้คนแบ่งสีแบ่งข้าง เกลียดกันได้อย่างทุกวันนี้ การทำให้คนทุกหมู่เหล่าแตกแยก อาจถือเป็นบาปร้ายแรงเทียบการทำอนัตริยกรรมได้เลย) คำพูดที่ถูกต้อง ถูกเวลา ถูกบุคคล ทำให้บางคนสำเร็จอริยะหรือเปลี่ยนเส้นทางชีวิตมาแล้ว ทำสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้นกลับคืนเสมอไม่วันใดก็วันหนึ่ง ทำอะไรกับใครไว้ไม่ใช่คนนั้นต้องย้อนมาทำเราคืน แต่ทุกข์ที่คนอื่นได้รับทางใจเท่าใด จะดึงไปเจอคนที่เลวพอจะทำความทุกข์ทางใจให้เราได้สมกับที่เราทำไว้ในอดีต

บทหนึ่งที่พระให้พร คือ “อะภิวาทะนะสีลิสสะฯ... อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง” แปลว่า.. **“บุคคลผู้มีปรกติกราบไหว้ อ่อนน้อมเป็นนิตย์ ย่อมเจริญด้วยธรรมสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ”** ที่เข้าใจว่าพระให้พรความจริงท่านสอนธรรมะให้นำไปปฏิบัติ ไม่ใช่พนมมือก้มรับแล้วคิดว่าเป็นมนต์ขลังที่เสกให้ใครโชคดีได้ พระพุทธเจ้าทรงฤทธิ์มาก แต่ไม่เคยปรากฏว่าทรงเสกเป่าให้ใครรวยหรือโชคดี ทรงแนะให้ทำสิ่งนี้แล้วจะได้สิ่งนี้ ใครทำอะไรย่อมได้รับผลนั้น จะโชคดีขึ้นอยู่กับความดีที่สั่งสมไว้ จะเรียนเก่งต้องขยัน จะร่ำรวยต้องทำเหตุให้พร้อม

ซึ่งก็มีกล่าวไว้ในคาถาเศรษฐี.. "อุอากะสะ" ไม่ใช่ท่องแล้วจะรวย แต่คำว่า อุอากะสะ คือคำย่อของแต่ละประโยคที่พระพุทธองค์ทรงให้ทำ เช่น.. รู้จักหาทรัพย์ รู้จักรักษาทรัพย์ รู้จักคบเพื่อนดี ทำตามนั้นแล้วถึงจะรวย ไม่ใช่สักแต่เอาคาถามาท่องแล้วจะรวย จะรวยได้เพราะปฏิบัติตนตามคาถาหรือบทสวดซึ่งเป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ไม่ใช่การเปลี่ยนชื่อ ใช้เบอร์โทรเลขสวย หรือเที่ยวเอาของไปเซ่นไหว้ใคร (งมงายกันจริงเรื่องเลขมงคล หินมงคล)

มีคนถามว่าใช้เบอร์โทรเลขอะไรจะเรียนเก่ง ?? ตอบว่า.. ถ้าอยากฉลาดเรียนเก่งต้องหยุดเชื่อเรื่องปัญญาอ่อนพวกนี้ให้ได้ก่อนนะครับ!! อยากให้ระลึกถึงคำของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ว่า.. **“คนเขลามักคำนวณดวงดาวอยู่”** สำหรับป้าย **“บ้านนี้อยู่แล้วรวย”** เช่นกัน เป็นป้ายประจานตัวเองว่า.. นับถือศาสนาพุทธด้วยจิตที่เต็มด้วยโลภะ หรือประกอบด้วยปัญญาและเข้าใจศาสนาถูกทาง คนจะรวยได้ด้วยการกระทำ ด้วยบุญที่ตัวเองทำ ด้วยความขยันที่ตนเองทำ ไม่ใช่ด้วยการปักป้าย เปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนเบอร์โทร หรือ การเชื่อฤกษ์มงคลอะไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ขัดขวางการบรรลุธรรม **(ศีลพตปรามาส)**

ความอ่อนน้อมคือสมบัติผู้ดีและมารยาท รู้จักเคารพกราบไหว้ผู้ใหญ่ ให้เกียรติผู้อื่นแม้ด้อยกว่า เคารพความเห็นแตกต่าง ว่านอนสอนง่าย มีน้ำใจเป็นมิตรกับคนทุกเพศวัย ฯลฯ เด็กคนหนึ่งเจอผู้ใหญ่ไม่ไหว้ หน้าบึ้ง กับเด็กอีกคนไหว้ สวยงามยิ้มแย้มพูดจาน่ารัก เราจะเอ็นดูอยากช่วยเหลือใครกว่ากัน เจ้าของร้านหน้าบึ้งหรือยิ้มแย้มจริงใจต่อลูกค้า เราอยากซื้อของใครมากกว่ากัน

สังคมไทยในอดีตปลูกฝังการอ่อนน้อมในชีวิตประจำวันด้วยให้ระลึกคุณแม้สิ่งมองไม่เห็น เช่น.. พระแม่คงคา พระแม่โพสพ ฯลฯ เป็นจุดเริ่มให้กตัญญูรู้คุณ ส่งเสริมความอ่อนน้อมในใจลูกหลาน กินข้าวต้องสำนึกบุญคุณชาวนา เด็กเสิร์ฟยกอาหารมาให้ คนขับแท็กซี่ แม่ค้าขายข้าว ต้องสอนลูกให้สำนึกบุญคุณ พูดขอบคุณคนเหล่านี้ให้ได้ทุกครั้ง ความอ่อนน้อมจะติดตัวเป็นผู้ใหญ่ที่น่ารักและเจริญในทุกด้านอย่างที่พระท่านอวยพร

ผู้สรรเสริญความดีผู้อื่นย่อมได้รับการสรรเสริญจากคนทั้งโลก ทุกคนล้วนมีความดีอยู่ในตัว ไม่มีใครชั่วจนหาความดีไม่ได้ คนฉลาดจะรู้จักสะสมบุญด้วยพยายามหาข้อดีคนอื่นมาชื่นชม

แยกแยะด้วยว่าเป็นการชื่นชมจากใจจริงหรือประจบสอพลอ หรืออวยเกินเหตุจนเสียคน อยากเห็นการอวยเกินเหตุเปิดดูทีวีประกวดร้องเพลงได้แทบทุกรายการของไทย และลองเทียบรายการเมืองนอกดู จะเห็นความแตกต่างชัดเจนว่า.. การติเพื่อก่อส่งผลดีมากกว่าอวยแบบไม่ลืมหูลืมตาอย่างไร และในที่สุดศิลปินประเทศไทยแลดูพัฒนาตามหลังต่างชาติอย่างมาก ยิ่งถ้าเทียบกับเกาหลีใต้ จะเห็นชัดเลยว่ากรรมการเขาเข้มงวดและติแรงจริง ๆ ติจนเด็กต้องไปพัฒนาตนเอง

แต่กับคนไทยไม่มีพัฒนาการอะไรเพิ่มขึ้นเลย ชมอวยซะเวอร์ ในที่สุดเด็กจึงไม่พัฒนา(เท่าที่ควร) จบซีซั่นมาหลายปียังร้องเพลงได้คุณภาพเหมือนเดิม เรื่องนี้ไม่ได้ว่าใครแต่อยากชี้ให้เห็นว่า การติเพื่อก่อ การบอกข้อผิดพลาดที่แท้จริงเท่านั้น ที่จะช่วยพัฒนาคน และคนแต่ละคนเป็นหน่วยหนึ่งในสังคม คนมีคุณภาพมากเท่าไหร่ สังคมยิ่งมีคุณภาพมากเท่านั้น ทำไมเกาหลีใต้ถึงเจริญเร็วไปไวในช่วงเวลาไม่กี่ปี ก็เพราะเขาไม่มีการอวยแบบใส้แตกเหมือนคนไทย เขามีแต่การติในข้อผิดพลาด และให้แก้ไขทันที

บุญเกิดได้ทุกเวลาที่ชื่นชมความดีคนอื่นแม้ทำในใจ เป็นวิบากสะสมในจิตส่งให้อนาคตมีโอกาสทำดีได้ง่าย มีพลังจิตด้านดีสะสมไว้มาก เดินไปไหนคนเข้าใกล้จะรู้สึกเป็นมิตร มองเราแต่แง่ดี ซึ่งคุณอาจเคยเจอใครครั้งแรกแล้วรู้สึกเกลียดหรือรักอย่างไม่มีเหตุผล มีหลักว่าคนประเภทเดียวกันจะชื่นชมกัน การถูกชื่นชมสำหรับบางคนอาจเพราะเลวพอกัน การถูกรังเกียจอาจเพราะธรรมชาติของคนเลวจะรู้สึกเกลียดคนดีได้ง่าย

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เทศน์ไว้ว่า.. “การตำหนิติเตียนผู้อื่น ถึงเขาจะผิดจริงก็เป็นการก่อกวนจิตใจตนเองให้ขุ่นมัวไปด้วย ความเดือดร้อนวุ่นวายใจที่คิดตำหนิผู้อื่นจนอยู่ไม่เป็นสุขนั้น นักปราชญ์ถือเป็นความผิดและบาปกรรม ไม่มีดีเลย จะเป็นโทษให้ท่านได้สิ่งไม่พึงปรารถนามาทรมานอย่างไม่คาดฝัน

การกล่าวโทษผู้อื่นโดยขาดการไตร่ตรอง เป็นการสั่งสมโทษและบาปใส่ตนให้ได้รับความทุกข์ จึงควรสลดสังเวชต่อความผิดของตน งดความเห็นที่เป็นบาปภัยแก่ตนเสีย” (ต้องแยกแยะด้วยว่า การตำหนิจับผิด หาข้อผิดแม้จะมีเล็กน้อยมาตำหนิ หรือมาคัดค้าน กับการติเพื่อก่อด้วยความรู้จริง และสามารถแนะนำได้ถูกระดับกับแต่ละคน เป็นสิ่งที่แตกต่างกันสิ้นเชิง)

คนส่วนใหญ่สะสมบาปจากการด่าสาปแช่งคนเลว (ซึ่งมีให้เห็นทุกวันจากข่าว) เมื่อทำบ่อยจะเกิดเป็นพลังงานไม่ดีสะสมในตัว ดึงดูดเอาคนไม่ดี สิ่งไม่ดีเข้าหาได้ง่าย ส่งให้หงุดหงิดทุกข์ใจ จิตไหลลงต่ำง่ายขึ้นกว่าเดิม มีผลต่อสุขภาพ จากการทดลองเรื่องคลื่นความรู้สึกโกรธที่กลั่นมาเป็นคำหยาบแม้แต่คิดในใจ สามารถทำผลึกน้ำบิดเบี้ยวได้ ทำให้ร่างกายหลั่งสารพิษและระบบภายในเสียสมดุล ยิ่งโกรธยิ่งด่าคนอื่นจึงยิ่งทำร้ายตัวเอง ครูบาอาจารย์สอนว่าความโกรธเป็นอาหารของยักษ์ คนขาดบุญหรือศีลคุ้ม จังหวะกรรมให้ผล คนขาดสติจะทำให้วิญญาณร้ายเข้าสิงได้ง่าย

ยักษ์ทางศาสนาไม่ได้หมายถึงสัตว์ประหลาดตัวโต แต่เป็นอมนุษย์โทสะแรงมีหลายรูปแบบ การขาดสติจากความโกรธหรือการเมา (ผิดศีล) จะเป็นช่วงที่วิญญาณร้ายแทรกแทรงความคิดได้ ลองสังเกตบางคนเวลาโกรธหรือขาดสติ อาจแปลกใจว่าทำไมนิสัยเปลี่ยนเป็นคนละคน ซึ่งในพระวินัยมีบันทึกไว้ว่า.. พระพุทธเจ้าตรัสอนุญาตให้พระฉันเนื้อดิบเลือดสดได้เฉพาะเวลาที่พระอาพาธจากการถูกอมนุษย์เข้าสิงเท่านั้น เป็นข้อพิสูจน์ว่าเรื่องเหล่านี้มีอยู่จริง

การด่าสาปแช่งแม้คนทำเลว เท่ากับผูกกรรมเวรกับเขา จิตที่อยากให้เขาถูกลงโทษให้สาสม อาจส่งไปเกิดเป็นนายนิรบาลเพื่อลงโทษสัตว์นรกได้เต็มที่ มีบุญจะได้เป็นเทวดาสุขสบาย กลับต้องไปอยู่ในนรก การสะใจที่ได้ลงโทษแม้แต่ความคิด อาจนำสู่ภพหน้าให้เกิดเป็นนายจ้างใจร้ายลงโทษลูกจ้างแบบรุนแรงอย่างที่เห็นในข่าวก็เป็นได้

วิธีที่ดีเมื่อเห็นคนทำผิด ต้องคิดถึงกฎแห่งกรรมว่าจะสนองคืนคนชั่วอย่างสาสมเอง ใครที่โดนทำร้ายต้องเคยทำคนอื่นไว้ก่อน ถ้าระลึกชาติได้จนเห็นผู้ชายใจเหี้ยมฆ่าข่มขืนร้อยศพ แต่ปัจจุบันกลายเป็น.. เด็กน้อยน่าสงสารถูกกระทำคืน เราคงไม่โกรธใครเลย แต่จะรู้สึกสลดและสงสารเขาทั้งคู่แทน

มีวิธีสร้างเกราะป้องกันเบื้องต้นด้วยการอธิษฐานทันทีที่เห็นคนทำชั่วหรือเมื่อเห็นคนเจอเรื่องร้ายว่า “ด้วยบุญที่ข้าพเจ้าทำไว้ดีแล้ว ขออย่าได้มีโอกาสทำผิดแบบนี้ หรือได้ทำกรรมที่ต้องเกิดมาเป็น มาเจอเหตุการณ์แบบนี้” ตามด้วยการแผ่กุศลส่งให้พวกเขาทั้งหมด ขอให้ไปดีมีสุข ได้เกิดในภพภูมิที่ดีในวันหน้า กลับตัวกลับใจ อย่าได้ทำผิดบาปอย่าจองเวรกันอีกเลย การให้อภัยเป็นเรื่องหนึ่ง แต่การลงโทษตามกฎหมายเป็นเรื่องที่ต้องทำตามสมควรนะครับ

คนส่วนใหญ่มักด่าทอกันด้วยความโกรธ ใครเชื่อไม่เหมือนตนกลายเป็นคนเลวคนโง่ทั้งหมด อาหารว่างคือการหาข้อเสียคนอื่นมาตำหนิ พยายามสั่งสอนลูกหลานชาวบ้านให้เป็นอย่างที่ตนต้องการ แต่กลับไม่สามารถขัดเกลาคนใกล้ตัวหรือลูกหลานตนเองได้เลย การตำหนิด้วยเจตนาจ้องจับผิดหรือตั้งใจยกตนข่มท่านล้วนเป็นความเลวทั้งนั้น แม้แต่การด่าแบบสุภาพด้วยการยกคำพระมาอ้างเพื่อตำหนิคนอื่นก็มีเห็นทั่วไป ควรพิจารณาตนให้มาก ดูแลลูกหลานและคนใกล้ตัวให้ดีก่อน จึงค่อยเผื่อแผ่มาตักเตือนแนะนำผู้อื่นด้วยความหวังดี แต่ต้องมั่นใจว่าเรารู้ลึกรู้จริง กล่าวได้ถูกเวลา ถูกบุคคล อธิบายได้ถูกระดับสติปัญญาของเขา

ต้องดูว่าเขายอมรับศรัทธาในตัวเราหรือไม่ ควรทำด้วยเจตนาแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกัน เพื่อรักษาความจริงหรือเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ต้องเคารพความคิดของอีกฝ่ายด้วย

ถ้ายังไม่สำเร็จเป็นพระอริยะ อย่ามั่นใจว่าสิ่งที่ตนเองรู้จะถูกต้องที่สุด ที่เห็นเขาโง่กว่าเรา บางทีเขาอาจจะฉลาดล้ำลึกกว่ามากก็ได้ แค่การอธิบายธรรมสำหรับตนเองปฏิบัติ กับธรรมะที่สำหรับเผยแพร่ไปสู่คนแต่ละกลุ่ม บางทีแง่มุม การอธิบาย การเปรียบเทียบอาจต้องมีกุศโลบาย แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ตัวอย่างเช่นสอนเด็กอนุบาลไม่ให้เล่นซ่อนแอบกลางคืนอาจเอาเรื่องผีมาขู่ให้กลัว ไม่มาเสียเวลาอธิบายเหตุผลแบบผู้ใหญ่ให้เข้าใจ คน(โง่กว่า)ผ่านมาก็ถากถางว่า.. สอนเด็กแบบนี้ปัญญาอ่อนไร้สาระ ไม่ถูกต้องไม่ถูกหลักการ ตัวอย่างคนที่ฉลาดจนดูเป็นคนโง่คือ ไอสไตน์ ที่ฉลาดกว่าครูหลายเท่า คิดซ้อนลึกกว่าคนทั่วไปหลายชั้น จนตอนเด็กถูกครูมองว่าโง่ และสมองทึบ !!

สังคมไทยเราเสื่อมลงทุกวันเพราะสุดโต่งไปสองด้าน ด่าตำหนิด้วยความโกรธ ไม่สามารถอธิบายในระดับที่เหมาะสมกับบุคคลนั้นได้ ขาดคำแนะนำหาทางออกให้คนทำผิดได้แก้ตัว เน้นต้องลงโทษรุนแรง ต้องกำจัดคนคิดไม่เหมือนเรา ฯลฯ อีกพวกคือนิ่งเฉยเป็นทองไม่รู้ร้อน ใครจะแนะนำด้วยความหวังดีอยากเห็นการเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหา ไม่ยอมเข้าใจ ไม่ยอมฟังแถมตำหนิออกมาห้าม เหมือนเห็นเด็กทำผิดแทนที่จะช่วยกันตักเตือนสั่งสอนกลับบอกว่าอย่าสนใจให้ดูแต่ตัวเอง เราเป็นคนดีก็พอ

วจีกรรมเป็นบาปที่ทำง่ายและบ่อยสุด ไม่จำกัดแค่การพูดแต่รวมถึงเขียนด้วย โลกออนไลน์รุ่งเรือง ทำให้เกิดนักเลงคีย์บอร์ดที่พยายามสำเร็จความใคร่ทางตัวอักษรด้วยการด่ากราดหรือโชว์พราวไปทั่ว ผลพวงจากระบบศึกษาไทยที่กดจินตนาการและบังคับเด็กสุดโต่งตั้งแต่เล็ก

คนญี่ปุ่นมีวินัยติดอันดับโลก แต่ทำไมไม่เข้มงวดกับทรงผม ไม่ให้เด็กเล็กใส่ชุดเครื่องแบบนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาล ความเก็บกดในวัยของชีวิตที่อยากเป็นตัวของตัวเอง อยากเด่นเหนือผู้อื่น ฯลฯ ถูกกดไว้มากต้องระบายออกด้วยโลกสมมุติที่สร้างตัวตนขึ้นใหม่หลายรูปแบบ ประเภทหนึ่งคือขอด่าให้สะใจ เพราะถูกกดขี่ไม่มีอิสระเลยสักด้าน ตอบสนองสิ่งที่ขาดหาย ทำไม่ได้ในชีวิตจริง คนที่ชีวิตจริงถูกกดขี่หรือไร้ความโดดเด่น มักแสดงออกก้าวร้าวลับหลัง

การกร่างในเน็ตอาจมีผลเสียมากกว่าทำต่อหน้า เพราะอาจมีคนได้อ่านเป็นพัน อ่านแล้วเสียใจ หงุดหงิด ความรู้สึกในใจทุกคนจะส่งกลับหาให้จิตเรากลายเป็นศูนย์รวมอัปมงคล สร้างกระแสพลังงานลบดึงดูดสิ่งไม่ดีคนไม่ดีเข้าหา ทำให้เครียดหงุดหงิดทุกข์ใจง่าย คนได้พบรู้สึกรังเกียจหมั่นไส้ง่ายขึ้น (และส่วนใหญ่หน้าตาจะดูเหมือนคนโรคจิต หรือจิตไม่ปกติมากขึ้นเรื่อย ๆ) ในทางตรงข้าม.. ถ้าเขียนสิ่งดีมีประโยชน์ พลังดีจะสะท้อนกลับหาเรามากเช่นกัน

การกดถูกใจมีอานิสงส์ หากเขาทำดีแล้วกดไม่ชอบ ผลจะคืนสนองเวลาเราทำดีอาจไม่มีคนชื่นชม เขาทำไม่ดีแต่เรากดชอบเท่ากับส่งเสริมคนทำชั่ว เขาแสดงความเห็นหรือความสามารถพิเศษอาจไม่ดีมากแต่กดชอบเพื่อให้กำลังใจ เพื่อบอกให้รู้ว่าเรายังใส่ใจเขาอยู่ ถึงเวลาบุญจะสะท้อนกลับให้มีกำลังใจกลับมา ผลที่เกิดทางใจและประโยชน์ที่ตามมากับจำนวนคน คือตัวตัดสินว่าสิ่งที่ทำลงไปจะส่งกลับมาให้เราอย่างไรในวันข้างหน้า (ในทางปฏิบัติการกดไลค์หรือถูกใจ ไม่ได้หมายถึงชอบสิ่งนั้นทั้งหมด แต่หมายถึงคุณกำลังใส่ใจ สนใจ ให้กำลังใจ และให้ความสำคัญกับบุคคลนั้นอยู่นะครับ)

การพูดเล่นพูดเพ้อเจ้อบ่อย จะทำให้ใบหน้าดูโง่ ดูไม่น่าเชื่อถือ พูดเล่นผิดที่ตายฟรีได้อย่างข่าวล่าสุด สั่งต้มเลือดหมูแล้วเลือดหมด ดันบอกเดี๋ยวเอาเลือดจากโต๊ะข้าง ๆ เลยโดนแทงตายแบบไม่มีใครสงสารเห็นใจ

คำหยาบเคยถูกสงวนไว้พูดที่ลับหรือเฉพาะบุคคลที่.. **“ถ่อยจัด”**เท่านั้น คนปกติหรือแม้แต่โสเภณีบางคนยังไม่กล้าพูดในที่สาธารณะ แต่ปัจจุบันกระแสดาราดังพูดคำหยาบในภาพยนตร์/ทอล์คโชว์ มีผลให้วัยรุ่นจำนวนมากพูดคำหยาบติดปากจนไม่คิดว่ามันผิดศีลและส่งให้ตัวเองดูต่ำแค่ไหน

ชื่อเล่นผู้หญิงสมัยใหม่ที่ได้ยินประจำคือ.. **อีเหี้ย อีดอก อีสัตว์** สามคำยอดฮิตที่พูดกันติดปากโดยหารู้ไม่ว่า ผู้ชายมีศีล มีชาติตระกูลดี เขามองคนพูดแบบนี้เป็นสถุลหรือเป็นขนมยอดฮิตของสระบุรีเท่านั้น.... (กะหรี่ปั๊บ !!) ไม่มีทางอยากได้เป็นแม่ของลูก ยกเว้นคนชั่วที่เอาไม่เลือก หาคนดีทำแฟนไม่ได้ ลองคิดดูว่าคนดีมีศีลหรือคนชั่วปากหมา จะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุขกว่ากัน ถ้าอยากได้แฟนดีมีศีลต้องเริ่มที่ตัวเองต้องมีศีลก่อนเท่านั้น

“กู-มึง” แม้ไม่หยาบมาก แต่สำหรับคู่รักก็ควรเลี่ยง เปลี่ยนมาใช้.. **“ฉัน เรา แก เธอ”** ลดระดับความสถุลลงนิดชีวิตรักจะมีความสุขเป็นมงคลทันที (อาจมียกเว้นคนที่มีวิบากพูดคำหยาบติดมาจนชิน เวลาโกรธจัดอาจค่อนข้างทำได้ยาก ที่จะประคองสติไม่ให้ใช้คำหยาบได้ บางครั้งพูดติดปากแต่ใจไม่ได้คิด บางคนแอ๊บผู้ดีไม่ด่าออกมา แต่กลับคิดด่าอัดแน่นอยู่ในใจ คนพวกนี้บางทีจิตใจอาจเลวกว่าคนที่เราเห็นด่าแว๊ด ๆ ซะอีก)

จากหลักการทดลองเรื่องอารมณ์เป็นคลื่นพลังงานมีผลต่อเซลล์ และการหลั่งฮอร์โมนในร่างกาย เด็กช่วงร่างกายเปลี่ยนโครงสร้าง ถ้าหมั่นพูดจาเพราะสร้างกระแสจิตดี ร่างกายจะถูกพัฒนาไปทางที่ดี ผิวละเอียดสวย แต่ถ้าพูดคำหยาบหรือมีความเครียดสูง จะส่งให้เตี้ยแคระอ้วนดำผิวทราม (ได้ง่ายกว่า) ยกเว้นคนบุญเก่าเยอะมากแม้ปากเสียก็มีโอกาสโตมาหน้าตาดี แต่จะขาดเสน่ห์สวยหล่อแบบไม่น่าคบหาเท่าไหร่ (เตี้ยอ้วนดำ จากกรรมพันธุ์เป็นอีกเรื่องนะ)

ครูอาจารย์ต่างยืนยันว่าแค่รักษาศีลบริสุทธิ์ให้ได้สักปีผิวพรรณหน้าตาก็เปลี่ยนดูดีขึ้นได้แล้ว คนปากเหม็นหรือมีปัญหาในช่องปาก (แล้วหาสาเหตุไม่ได้หรือรักษาหายยาก) อาจเกิดจากกรรมเรื่องวาจา ด่าพระด่าเจ้านี่เห็นชาตินี้เลย อย่าลืมว่าการไม่รักษาความสะอาด การใช้เสียงมาก และมีปัจจัยอื่นอีกมากที่ทำให้มีปัญหาในช่องปากได้เช่นกัน

เรื่องคำหยาบต้องพูดด้วยจิตที่หยาบด้วยถึงผิดศีล ในพระไตรปิฎกมีพระอรหันต์พูดคำหยาบบางคำจนติดปากมาแต่ชาติก่อน พระพุทธองค์ทรงชี้ว่าไม่อาบัติหรือผิดศีล แต่สำหรับปุถุชนพูดคำหยาบมักมาจากจิตหยาบเสมอจะมากหรือน้อยเท่านั้นเอง แม้พูดด้วยใจไม่คิด แต่อาจทำร้ายจิตใจผู้ฟังหรือส่งให้เด็กรุ่นหลังทำตาม ถ้าเป็นสิ่งดีจริง ลองพูดคำหยาบเวลาไปจีบหญิง ไปสมัครงานหรือขายของ จะรู้ว่าส่งผลเสียหรือผลดีมากกว่ากัน

ตัวอย่างทดลองได้นะครับ “เฮ้ย..มึงซื้อไรว่ะ ไอ้หน้าเหี้ย ของกูโคตรแจ่มเลยนะมึง ” คิดว่าจะขายของได้หรือเปล่า ?? หรือ .. “อีห่า สวยฉิบหายมาเป็นแฟนกูมั๊ย อีสัด !!” คิดว่าจะมีโอกาสได้แฟนหรือได้ส้นทีนมากินแก้เหงา?? (ผู้หญิงแปลกชอบของแปลกแบบนี้มีนะ กรรมชั่วพาให้ชอบของต่ำเป็นธรรมดา)

ความเจริญในหลายอาชีพต้องใช้น้ำเสียงที่น่าฟัง เสียงจึงจำเป็นมาก หมั่นสวดมนต์เป็นประจำ ทำบุญด้วยเสียงเช่นอัดเสียงหนังสือธรรม พูดแต่เรื่องดีเรื่องจริงเป็นมงคล จะทำให้ปากศักดิ์สิทธิ์มีพลัง เสียงจะน่าฟังน่าเชื่อถือดึงดูดใจ แถมอ้างสัจจะเพื่ออธิษฐานจิตแก้ปัญหาให้ตนเองได้ง่ายขึ้น ทิ้งท้ายด้วย .. **“คาถามหามงคล”** เมื่อทำผิดให้สวดทันทีว่า “ขอโทษ” เมื่อมีคนทำอะไรให้แม้เล็กน้อยให้สวดทันทีว่า “ขอบคุณ” เห็นคนทำอะไรอยู่ให้ท่องให้เคยชินว่า “มีอะไรให้ช่วยไหม” เจอใครหรือแม้แต่เขียนเมล์ (ครั้งแรก) ควรเริ่มต้นด้วย “สวัสดี” ครับ/ค่ะ

แถมด้วย **“คาถาเมตตามหานิยม”** ที่ใช้ท่องให้คนสองคนเท่านั้นคือ.. พ่อ-แม่ครับ เหนื่อยไหม?? มีอะไรเรียกใช้ได้นะครับ อยากกินอะไรหรือเปล่า ผม(หนู)จะทำแต่ความดี รักพ่อแม่ที่สุดในโลก (จุ๊บๆ) หัวใจของคาถาทั้งสองคือ คำอะไรก็ได้ที่พูดแล้วคนฟัง (โดยเฉพาะพ่อแม่และผู้มีพระคุณ) ฟังแล้วจิตเป็นกุศล ชื่นใจ สบายใจ ปลื้มปีติ สองคาถานี้ยืนยันความเจริญในทุกด้านได้จริง กว่าสวดท่องบาลีแล้วคิดว่าขลังแต่ดันแปลไม่ออกสักคำ !!

ทิ้งท้ายอยากรณรงค์ให้เลิกใช้คำว่า “ขอบใจ” ให้ใช้คำว่า “ขอบคุณ” ให้เคยชิน มันคือการปลูกฝังความอ่อนน้อมในใจเราเอง และเป็นตัวอย่างให้ลูกหลาน หรือลูกศิษย์ หากเราพูดขอบคุณกับทุกคนแม้แต่เด็กห้าขวบได้ จิตเราจะอ่อนโยนลง ไม่แบ่งแยกถือตัว ส่งผลให้คนใกล้ชิดซึมซับสิ่งเหล่านี้ไปด้วย แม้เขาจนกว่า เป็นแม่บ้าน เป็นคนขับแท็กซี่ เป็นคนใช้เราก็ตาม การพูดขอบคุณจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกดีกว่าคำว่าขอบใจ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน. ซึ่งคนที่จิตละเอียดจะเห็นตามได้ง่าย แต่ในทีวีเอง เรามักเห็นบทที่แม้เป็นเด็กวัยรุ่น แต่กลับใช้คำว่า.. ขอบใจ กับแม่ค้า กับคนใช้ กับหลายคนที่ทำอะไรให้

หากอยากให้คนรอบข้างซึมซึมความอ่อนน้อม ซึ่งส่งผลให้นำมาซึ่งความสุขดังคำพระอวยพร ควรเปลี่ยนมาใช้คำว่าขอบคุณให้ติดปาก เป็นการสลายอัตตาของตัวเองด้วย ตราบใดที่เรายังรู้สึกว่าต้องใช้คำว่า.."ขอบใจ" ซึ่งมีผลลึก ๆ เป็นคำที่แบ่งแยกชนชั้น ลดระดับคำว่าขอบคุณลงมา ย่อมไม่ใช่สิ่งดีของคนอยากฝึกตน และอยากกล่อมเกลาคนรอบข้างไปพร้อมกัน

“ขอบคุณ” คำสั้น ๆ ที่มีแต่ได้กับได้ ยิ่งพูดจิตใจยิ่งสูงขึ้น แม้สัตว์มันจะพูดไม่ได้ แต่ยังทำท่าทางให้รู้ว่า มันขอบคุณเราได้เหมือนกัน สำหรับพระเชื้อพระวงศ์ บุคคลระดับสูง ฯ อาจจำเป็นต้องใช้คำว่า **“ขอบใจ”** เพื่อให้เหมาะสมกับพระเกียรติ เหมาะสมกับสถานะอันสูงส่งของท่าน ไม่ใช่ว่าท่านมีอัตตา มันเหมือนกับที่เราไม่ควรยืนสูงกว่าพวกท่านนั่นแหละครับ

การวางตัวให้เหมาะสมจำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมในสังคม เพราะคนบางจำพวกพอลดตัวลงไป **พอไม่ถือตัว ก็ลามปามได้อย่างไม่น่าเชื่อเหมือนกัน** !! จากประสบการณ์ตรง ถ้ายิ่งอ่อนน้อมกับพวกระดับล่าง (บางคน) มากเท่าไหร่ เขายิ่งมองเราเป็นระดับเดียวกับเขา และอาจให้บริการต่ำกว่าปกติ ด้วยมองเราเสมอเขา ในกรณีกลับกันเราวางตัวว่าสูงกว่า มีกิริยาคำพูดที่รู้สึกว่าเราเหนือกว่า เขากลับตอบรับและต้อนรับเราดีขึ้นกว่า มันก็น่าแปลก บางทีแม้ไม่อยากถือตัว กลับกลายว่าเราจะถูกเขาข่มซะเอง เป็นกันซะแบบนี้

"คนในปัจจุบัน น่าสงสารมาก"

มีช่องทางทำบาปที่สะดวก กระจายในวงกว้างได้รวดเร็ว

คือ..อินเตอร์เน็ต ที่ส่งผลเผ็ดร้อนรุนแรงมากเกินจะคาดถึง

"กรรม.. กับการสับสนทางเพศ"

(หมายเหตุ : บทความนี้จำเป็นต้องเปิดใจอ่าน วิเคราะห์อย่างปราศจากอคติเท่านั้น) จะสับสนทางเพศหรือไม่ก็ตาม ก็ควรอ่าน มีแง่มุมที่เป็นประโยชน์ต่อทุกคน

คนมีคุณธรรมจิตใจประเสริฐ จะไม่รังเกียจใครแค่เพราะเขารักเพศเดียวกัน เพราะรู้หลักกรรมว่าเป็นเรื่องปกติที่ต้องมีความหลากหลายทางเพศและรสนิยมที่เกิดจากวิบากที่ซับซ้อนต่างกัน พระผู้ทรงธรรมท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า "การเป็นเกย์ไม่ใช่ความผิดปกติทางเพศ แต่คือรสนิยมทางเพศของปุถุชน" สำหรับคำว่า.. **"ผิดปกติ"** ไม่ควรนำมาเรียกแค่เพราะพวกเขาทำในสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่ทำ ผู้ชายต้องคู่กับผู้หญิงเท่านั้น ประโยคของคนที่คิดอะไรไม่เกินสะดือ มองแต่เรื่องผสมพันธ์เป็นหลัก จนไม่มีทางมองเห็นในแง่มุมของ.. **"ความรัก"** ที่นำมาซึ่งความสุขของคนอีกกลุ่ม ที่มีความชอบในสิ่งที่แตกต่างจากตนเองได้

พ่อแม่ที่มีลูกเบี่ยงเบนมักทำใจยากจะยอมรับ ความจริงของธรรมชาติ และความสุขของลูกไม่ได้สำคัญไปกว่า.. **"อายชาวบ้านเหลือเกิน"** หากเข้าใจหลักกรรมจนจิตมีคุณธรรมพอ จะไม่มีใครทุกข์ร้อนหรือมองเป็นเรื่องผิดปกติน่ารังเกียจ แต่จะเห็นต้นตอสาเหตุการเกิดเพื่อมาเป็น เห็นวิธีป้องกัน การรับมือและแก้ปัญหาได้ตรงทางมากขึ้น สิ่งที่ควรรังเกียจควรเป็นความเลวในแต่ละบุคคลมากกว่าที่จะเป็นความชอบในเรื่องเพศที่พวกเขามีต่างจากตัวเอง

รายการทีวีนำเสนอคนรถคว่ำแล้วหายเป็นตุ๊ด สร้างความเข้าใจผิดให้สังคมหนักขึ้น จากทัศนคติเดิมของพ่อแม่บางคนที่คิดว่าการด่า-ลงโทษรุนแรง จับไปบวช หรือทำบางอย่างแล้วลูกจะคืนสภาพจิตตรงกับเพศได้ แต่สำหรับคนที่ทุกข์ใจในความเป็นเกย์ของตนเองและลูกหลานตนเอง ยังพอมีในทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถบิดใจให้กลับมาตรง ซึ่งจะกล่าวในต่อไป..

"ตุ๊ดทอมไม่ใช่ไข้หวัด จะได้กินยาขมแล้วหาย!!" ความต้องการทางเพศเปรียบเหมือนกินอาหาร เช่น.. บางคนไม่ชอบทุเรียน ให้จ้างด้วยเงินแสน บังคับตัดแขนขา สุดท้ายฝืนกินเข้าไปได้ ก็ยังไม่ชอบอยู่ดี ตามหลักกรรมทุกคนล้วนเคยเกิดและเป็นมาแล้วทุกเพศ ดังนั้นทุกคน (ที่ยังไม่บรรลุอริยะ) จึงมีความเป็นหญิงชายซ้อนอยู่ในตัวเสมอ จะได้เกิดเป็นเพศอะไรในแต่ละภพชาติ อยู่ที่จิตสะสมวิบากมาต่างกัน

มนุษย์เราเกิดใหม่อาจถือได้ว่าเป็นเพศหญิงทุกคน จนผ่านไป 10 สัปดาห์ คนที่จะได้ร่างกายเป็นชายจึงมีเนื้องอกขึ้นมาเป็นน้องจู๋ มีขนาดทำให้ภูมิใจหรือไม่มั่นใจขึ้นอยู่กับบุญเก่า อาหารการกินและปัจจัยอื่นในวัยเด็กด้วย **ทางการแพทย์พบว่าเกย์มีลักษณะพันธุกรรมที่ต่างออกไปจากเพศปกติ ซึ่งเป็นมาโดยกำเนิดจนอาจเรียกได้ว่า.. "เกิดมาเพื่อเป็นเกย์"**

หมายเหตุ : สำหรับขนาดอวัยวะเพศชายที่เล็กหรือใหญ่ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากกินอาหารแต่วัยเด็ก ถ้าขาด Zinc หรือได้รับปริมาณที่ไม่เพียงพอ จะทำให้มีขนาดเล็กได้ ดังนั้นการดูแลอาหารการกินตั้งแต่เด็กก่อนโตจึงสำคัญมาก

ศาสนาพุทธถือว่าการเป็นเกย์ไม่ได้เป็นบาป การเกิดเป็นเพศอะไร มีชีวิตอย่างไร ล้วนเกิดจากการกระทำที่สั่งสมมา เหมือนการปลูกพืชที่หว่านเมล็ดอะไรไว้ย่อมโตเป็นพืชชนิดนั้น ทุกคนสามารถเลือกเกิดในชาติหน้าเพื่อเป็นอะไรก็ได้ ขอแค่สะสมวิบากในจิตให้ตรงด้านและทำเหตุปัจจัยให้พอ คำสอนเรื่องผิดศีลข้อสามและมักมากในกาม เป็นกรรมอย่างหนึ่งที่ส่งให้เกิดเป็นเกย์ ทำให้บางคนเข้าใจผิดว่า.. ศาสนาได้แนวคิดเหยียดเพศจากวัฒนธรรมอินเดียสมัยก่อน เรื่องกรรมส่งเป็นเกย์คล้ายแพทย์เตือนว่ากินของหวานเกินแล้วจะอ้วน เป็นคนอ้วนเพราะกินหวานไป ไม่ใช่เรื่องดูถูกเหยียดหยามหรือมองว่าน่ารังเกียจ แค่บอกว่าทำสิ่งนี้จึงได้สิ่งนี้

ศาสนาพุทธไม่ได้เห็นเกย์เป็นคนชั่ว การเกิดเป็นเกย์ไม่ใช่การทำบาป ไม่ใช่เพศชั่วน่ารังเกียจ ถือเป็นเพศที่มีอยู่จริง มีสุขทุกข์ ทำดีทำชั่วได้ไม่ต่างกับหญิงชายทั่วไป มีหลายระดับและเกิดจากกรรมหลายประเภทแยกย่อยได้อีกเยอะมาก ซึ่งจะเห็นผลของกรรมได้จากการที่มีทั้งเกย์ที่มีความสุข ยอมรับตัวเอง ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีเกย์ที่มีแต่ความทุกข์ ไม่ยอมรับตัวเอง บางคนมีเพศสัมพันธ์แล้วทรมานใจแทบขาด แต่บางคนกลับสุขปริ่มใจ บางคู่ไม่เคยมีอะไรกันเลย เป็นเพียงคนที่รักกันอยู่ร่วมกันเหมือนเพื่อนเท่านั้น **(กรรม=การกระทำ แต่คนชอบเข้าใจผิดว่าคือชั่ว-บาป)**

มีกรรมอีกหลายด้านที่อาจส่งให้เกิดมาเป็นเกย์ได้อีก เช่น บางคนมีจิตยึดติดเหนียวแน่นในเพศเดิมของตน แต่ผลกรรมบางอย่างส่งให้เกิดในเพศตรงข้าม อีกกรณีคือการประทับใจรุนแรงในรูปลักษณ์ของเพศตรงข้ามอย่างเหนียวแน่น ถ้าเข้าใจเรื่องจิตใต้สำนึกสะสมความรู้สึกทุกอย่างไว้และส่งต่อข้ามภพชาติได้ จะเข้าใจได้ไม่ยากว่า ผู้ชายที่หลงใหลฝังใจในอวัยวะของผู้หญิง ถ้าจิตใต้สำนึกบันทึกข้อมูลการคลั่งอวัยวะของหญิงไว้เข้มข้นมาก มีผลให้เมื่อเกิดใหม่ถ้าไม่มีข้อมูลด้านอื่นมาแทรกแทรง มีโอกาสที่จิตจะสร้างรูปกายเป็นหญิงตามข้อมูลที่สะสมไว้ ในขณะที่ภายในใจยังรู้สึกพอใจเป็นชายอยู่เข้มข้นเหมือนเดิม กลายเป็นเกิดมาเป็นคนมีใจเป็นผู้ชายแต่ได้ร่างเป็นผู้หญิง (ทอม)

หรือกลับกันอาจสร้างรูปกายเป็นชายตามข้อมูลที่จิตเคยคลั่งไคล้ทั้งที่ใจยังพอใจการเป็นหญิงอยู่เหมือนเดิม จึงกลายเป็นคนมีใจเป็นผู้หญิงแต่กลับมีร่างกายเป็นผู้ชาย (กะเทย) ไม่ต้องรอให้ตายไปเกิดใหม่ ผู้ชายแท้บางคนคลั่งนักร้องหญิงมากถึงขึ้นแต่งหญิงเป็นประจำก็มี ลองไปถามกะเทยจำนวนมากจะพบว่ารู้สึกและเชื่อมาแต่เกิดว่าตนเป็นผู้หญิงจริง ๆ ทำความเข้าใจด้วยว่ากะเทย ตุ๊ด เกย์ มีความแตกต่างทางสายพันธ์กันอย่างสิ้นเชิง

เกย์จะรู้สึกภูมิใจในความเป็นชายและรู้ตัวเองว่าเป็นชาย เพียงแค่ชอบเพศเดียวกันเท่านั้น หลายคนอาจไม่ได้เป็นเกย์โดยกำเนิด แต่เพราะเบื่อนิสัยผู้หญิง อยากมีคู่รักแบบเพื่อนลุย ๆ บางคนถูกชะตากับเพศเดียวกันที่เคยเป็นผัวเมียกันมาในชาติก่อน เขาจะไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นเกย์ เพียงแต่รักผู้ชายคนนี้คนเดียวเท่านั้น และจะขยะแขยงถ้าจะต้องมีอะไรกับผู้ชายคนอื่น เรื่องของกรรม พิสดารพอกับความชอบกินอาหารของแต่ละคนนั่นแหละครับ กินอาหารเพื่อให้อิ่ม มีคนรักเพียงเพื่อมีเพื่อนร่วมทางต่อสู้ชีวิตเท่านั้น

สังเกตใหม่ว่าเกย์บางกลุ่มจะมีอารมณ์รุนแรง อารมณ์ทางเพศสูง นี่คือผลจากนิสัยเก่าที่ติดตัวมา คนราคะกล้ามักมีโทสะแรงตามด้วย **หลักที่..ว่าหากมักมากในกามมีสิทธิ์ได้เกิดเป็นเกย์ (ประเภทบ้ากาม)**

ไม่ใช่การลงโทษจากใคร แต่เป็นสิ่งที่ตอบสนองให้เจ้าของจิตได้อยู่ในสภาวะที่เคยสะสมข้อมูลเก็บไว้ จากชายหญิงปกติที่ชอบเสพหรือมั่วกาม หลังตายเมื่อมีโอกาสกลับมาเกิดเป็นคนอีกครั้ง มักได้มาเกิดเป็นเกย์ ซึ่งเป็นสภาวะที่เสพกามได้เต็มที่ เปลี่ยนคู่นอนได้ไม่ต้องคิดมากเหมือนชายหญิงปกติ ไม่ต้องท้อง ไม่มีลูก ไม่มีพันธะผูกพัน เป็นเพศสภาพที่พร้อมต่อวิบาก คือ.. ความต้องการ ความถนัด ความเคยชินที่สะสม

มนุษย์คือภพเดียวที่ผสมพันธ์เพราะรักได้ หากยังมั่วกามโดยไม่มีความรักไปเรื่อย จะมีโอกาสตีตั๋วชั้นหนึ่งได้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานต่อในภพหน้า ได้อยู่ในสภาพพร้อมผสมพันธ์โดยไม่มีความรักได้เต็มที่ จากจิตที่สะสมความพอใจในการกระทำต่าง ๆ ไว้นั่นเอง : หมายเหตุไว้ด้วยว่า.. เกย์ดีไม่บ้ากาม มีคุณธรรมสูงและรักกันจริงมีอยู่เยอะ กรรมที่หลากหลายจะแยกย่อยการเป็นเกย์ประเภทต่างๆ ได้มากมาย การเขียนถึงเกย์ในแต่ละย่อหน้า ไม่ได้หมายถึงเหมารวมทั้งหมด แต่แค่แยกย่อยให้เห็นแต่ละประเภทแบบคร่าว ๆ เท่านั้นนะครับ

เกย์หลายคนเพราะมีทุกข์ใจหลายด้าน การไม่มีภาระครอบครัวเหมือนชายหญิงทั่วไป จึงทุ่มเทกับงานได้เต็มที่ ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิตง่าย หรือดึงให้สนใจปฏิบัติธรรมจริงจังจนกราบไหว้ได้สนิทใจ หลายคนอาจไม่รู้ว่าเกย์จำนวนมากอยู่ในรายชื่อ.. นักรบผู้ยิ่งใหญ่และคนดังในหลายวงการทั่วโลก

ศาสนาพุทธไม่เคยถือว่าเพศไหนน่ารังเกียจ มีแค่ว่าเพศไหนสะดวกปฏิบัติธรรม หรือทำอะไรได้ง่ายกว่าเท่านั้น ทำอะไรจึงเกิดเป็นอะไร ท่านบอกสาเหตุของโอกาสที่จะก่อทุกข์ให้ เพื่อป้องกันไม่ให้ต้องเสี่ยงทุกข์ในอนาคตอีก แต่หากใครไม่สนใจอยากเป็นแบบนั้นต่อไป ก็ไม่มีใครประณาม หากรักษาศีลปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง จะเห็นจริงตามคำพระท่านสอนไว้ได้ด้วยตนเองว่า.. **“จิตบริสุทธิ์ไม่มีเพศ”** สุดท้ายทุกคนต้องมุ่งไปสู่จุดที่ไม่มีเพศในบั้นปลายอยู่ดี

หากเป็นเกย์แล้วมีความสุขดี ปฏิบัติธรรมได้ดี ทำประโยชน์ให้สังคมได้ ก็ไม่ควรใส่ใจกับเสียงนินทาของชาวบ้านที่ตะโกนลับหลังว่า **“เสียชาติเกิดวิปริตผิดเพศ”** เพราะคนเหล่านั้นไม่มีคุณค่าให้ใส่ใจในขณะที่พวกเขาอาจเป็นได้แค่.. **“สัตว์ตัวผู้-ตัวเมีย ที่มีชีวิตอยู่เพื่อคิดแค่เรื่องผสมพันธ์เท่านั้น”**

เรื่องน่าอายหรือน่ารังเกียจควรเป็นเรื่องของนิสัยและสันดานมากกว่า ผู้ชายไม่ดูแลครอบครัว หลอกฟันแล้วทิ้ง ไม่เคยสร้างความดี เป็นคนไร้ค่าไม่เหลือความเป็นลูกผู้ชายได้เท่า.. ทอมหรือกระเทยที่รักจริง เลี้ยงดูพ่อแม่และทำประโยชน์ให้สังคม เป็นเกย์ที่ยึดมั่นในการทำดี มีน้ำใจยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตรกับคนรอบข้างทุกเพศทุกวัย แต่งตัวให้เหมือนชาวโลกปกติ ทำได้แบบนี้ คนส่วนใหญ่เขาไม่รังเกียจหรอกครับ ที่มีปัญหาส่วนมากเป็นเพราะปฏิกิริยาตอบโต้ที่เกิดจากจิตที่คอยระแวงคนอื่นจะมองแง่ลบ ผลสะท้อนเลยต้องทำตัวแรงแบบร้าย ๆ หรือพยายามทำตัวโดดเด่นจนกลายเป็นตัวประหลาด และดูน่ารังเกียจ ไม่น่าคบหาได้ในที่สุด

หากคุณเป็นเกย์ที่รู้สึกทุกข์ใจและอยากเปลี่ยนสภาพตนเอง อยากเปลี่ยนลูกหรืออยากได้แนวทางเพื่อป้องกันไม่ให้ตกอยู่สภาพแบบนี้ มีหลักแนะนำเบื้องต้นคือ.. เลี่ยงกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นเกย์ซึ่งกล่าวไว้ข้างต้น จิตที่ยึดติดเรื่องเพศรุนแรงอาจส่งให้เกิดข้อมูลสร้างรูปกายตรงข้ามกับใจ การคลั่งไคล้ชอบเกินพอดีมีผลเท่ากับการเกลียดเกินพอดีเช่นกัน **“เกลียดอะไร ได้แบบนั้น”** ยิ่งเกลียดตุ๊ดเกย์ นึกด่าในใจทุกครั้งที่เห็นที่เจอ จะเกิดวิบากสะสมในจิต มีโอกาสดึงวิญญาณที่จะได้เกิดเป็นตุ๊ดมาเข้าท้องเป็นลูก หรือได้ชายรสนิยมสองแบบมาเป็นสามี

สังเกตไหมว่า.. เวลาเกลียดอะไรนึกภาพปุ๊บมันเกิดชัดในใจปั๊บ แล้วเลือนหายจากใจได้ยาก ยิ่งเกลียดมากจิตยิ่งฝังข้อมูลไว้ลึกและเข้มข้นมาก เมื่อเกิดใหม่มีโอกาสที่จะส่งให้จิตสร้างรูปกายเป็นอย่างที่เคยเกลียดฝังใจไว้ซะเอง พระท่านถึงสอนว่าเจออะไรให้สักแต่รู้ สักแต่เห็น อย่าชอบอย่าชัง อย่าว่าเขา วางใจเป็นกลาง ฯลฯ

เคยเจอมากับตาที่เห็นคนเกลียดตุ๊ดได้ลูกเป็นตุ๊ดกันหลายครอบครัว เป็นกรรมทันตาในปัจจุบันและยังไม่นับกับชาติหน้าที่อาจต้องไปเกิดผิดเพศซะเองอีกต่างหาก การกล่าวปรามาสบุคคลอื่นโดยเฉพาะผู้ทรงศีลหรือผู้มีบุญเห็นท่านเรียบร้อย หรืออาจมีกิริยาคล้ายผู้หญิง ก็เผลอลบหลู่ในใจหรือพูดออกมา เป็นกรรมน่าติเตียนที่ส่งผลในอนาคตให้เรามีโอกาสเป็นตุ๊ด หรือทำให้เรามีกิริยาเหมือนตุ๊ดให้คนเขานึกด่าหรือดูถูกในใจอย่างที่เราเคยทำไว้ได้เช่นกัน

โปรดจำไว้ว่าเป็นตุ๊ด-ทอม.. ไม่ได้น่ารังเกียจสำหรับคนที่จิตใจมีคุณธรรม แต่คนส่วนใหญ่ดีหรือชั่วมากกว่ากัน?? นั่นคือเหตุผลว่า คนกลุ่มหนึ่งจะเกลียดได้แม้ไม่ต้องทำความชั่วอะไร และมันยังเป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต ที่จะรู้สึกต่อต้านสิ่งที่แตกต่างจากตนเองหรือคนหมู่มากไว้ก่อน

แถมหลายศาสนายังโดนแทรก แทรงจากอคติส่วนตัวของผู้นำในบางรุ่น ที่ทำให้รู้สึกว่ามีการบิดเบือนคำสอนพระศาสดา จนเกิดเป็นคำสอนว่าเกย์เป็นบาปร้ายแรง ต้องกำจัดทิ้ง มีการลงโทษให้ติดคุกและแขวนคอ หากใครได้ศึกษาธรรมะกันจริงจัง จะรู้ว่าศาสดาแต่ละองค์ท่านเปี่ยมเมตตา มีปัญญาสูงขนาดไหน ไม่น่าที่จะให้ลงโทษผลักไส รังเกียจหรือฆ่าคนได้แค่มีความชอบในสิ่งที่มันไม่ได้ทำร้ายใครเลย จริงไหม ??

หากเชื่อว่าเราเป็นเกย์จากกรรมที่ผิดศีลข้อสาม ก็ต้องตั้งใจรักษาศีลข้อนี้ให้บริสุทธิ์ให้ได้ ซื่อสัตย์ต่อคนรัก อย่าแอบมีกิ๊ก และต้องอดทนในทุกข์เพราะรักที่ต้องเจอจากกรรมเก่า โอกาสถูกหลอกโดนนอกใจจะมีสูงมากสำหรับเกย์ จนหลายคนเข็ดขยาด ไม่เชื่อมั่นในรักแท้ ปล่อยตัวผิดศีลหนักขึ้นไปอีก สิ่งที่เจอในปัจจุบันคิดว่าหนักแล้วใช่ไหมครับ ?? แต่รับรองว่าถ้ายังผิดศีล ปล่อยตัวมั่วกามต่อไป อนาคตจะเจอหนักยิ่งกว่านี้อีกหลายร้อยเท่าแน่นอน !!

คนที่ศึกษาปฏิบัติธรรมเต็มที่ อดทนทำดีครบทุกด้านให้มากพอเท่านั้น ถึงจะมีโอกาสบรรเทากรรม สร้างพลังงานดีในตัวออกไปดึงดูดเอาคนรักดี ๆ ให้เข้ามาในชีวิตได้ แต่ส่วนใหญ่คนที่จะอดทนทำได้ถึงขั้นนี้มีน้อยมาก อย่ามัวน้อยใจในชะตาชีวิตที่แสนอาภัพ เพราะหญิงชายปกติก็ทุกข์เพราะรักไม่ต่างกัน มีข่าวฆ่ากันประจำ

สำหรับคนที่ตั้งใจจริงอยากหายเป็นเกย์ในชาตินี้ ครูบาอาจารย์แนะนำว่า มีวิธีเดียวคือการปฏิบัติธรรมให้จริงจัง ให้เริ่มต้นด้วยทำทานระดับที่ทำได้ สวดมนต์ทำสมาธิ และที่สำคัญคือถือศีลแปดให้บริสุทธิ์สัก 1-2 ปี ถ้าเจริญสติฝึกดูจิต-ดูกายให้ถูกทางด้วยจะดีมาก เมื่อถือศีลแปดหยุดเสพกามมาสักระยะ จะเห็นชัดว่าถ้าไม่มีความต้องการทางเพศแล้ว เพศอะไรนั้นไม่สำคัญเลย จิตบริสุทธิ์ไม่มีเพศ จะเริ่มรู้ตามความจริง จิตเข้าสู่ปกติไม่บิดเบี้ยว

บางรายอาจรู้สึกกลับมามีอารมณ์กับเพศตรงข้าม บางรายไม่รู้สึกอะไรกับใครและเห็นชัดว่าจะเป็นสุขกว่าที่ได้ครองพรหมจรรย์ จะทำได้ขนาดนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ผลที่ได้อาจไม่ใช่กลับเป็นเพศปกติ แต่อาจได้ผู้ทรงศีลมาให้กราบไหว้เพิ่มอีกหนึ่งท่าน

การหวังให้ใครสักคนหายเป็นเกย์ต้องให้เจ้าตัวเต็มใจอยากเลิกเป็นด้วยตนเอง ไม่ใช่การบังคับลูกแต่งงาน หรือจับไปบวชขณะต่อมตุ๊ดแตกขึ้นสมอง นอกจากไม่หายแล้วยังส่งบาปใหญ่ถึงพ่อแม่ด้วยฐานทำร้ายศาสนาให้ดูมัวหมอง ซึ่งเป็นบาปหนักเทียบเท่าการทำร้ายพระพุทธเจ้าเลยทีเดียว หากเป็นเกย์ไม่ได้ออกสาว มีจริตเหมือนชายปกติไปบวชแล้วตั้งใจปฏิบัติจริงจัง สำรวมตนอยู่ในศีลยังพออนุโลมได้

แต่ถ้าแค่ไปห่มเหลือง แล้วเอาแต่นั่งนอน ไม่ปฏิบัติ กรี๊ดกร๊าดไม่สำรวม ตายเมื่อไหร่ได้เกิดใหม่จะรู้ว่า แค่โอกาสจะได้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานยังยากเลย ครูบาอาจารย์กล่าวไว้ว่า.. หากเข้าใจเพศสภาวะของตัวเองแล้ว โดยเฉพาะชายที่มีจิตใจเป็นหญิง ก็ไม่ควรเข้ามาบวชเป็นพระภิกษุ ศาสนาไม่ได้กีดกันแต่ต้องเข้าใจว่าการบวชมีไว้สำหรับคนที่พร้อมเท่านั้น การปฏิบัติธรรมไม่ต้องบวชก็บรรลุธรรมได้

การเป็นพระจุดประสงค์หนึ่งเพื่อเป็นหลักใจให้ศาสนิกได้ยึดถือ และเพื่อการเผยแพร่พระธรรมสืบต่อไป หากมีภาพของนักบวชที่ทำให้ญาติโยมเสื่อมศรัทธาจะทำให้ศาสนาตั้งอยู่ได้ไม่นาน ท่านวางกฎไว้เพื่อประโยชน์ของส่วนรวมในระยะยาว เกย์ที่เป็นลูกที่ดี มีศีล ทำประโยชน์ให้สังคม ยังจะมีบุญส่งถึงพ่อแม่ได้จริงกว่าการบวชแล้วไปทำให้ประชาชนเสื่อมศรัทธาในพระสงฆ์ ซึ่งเป็นบาปใหญ่ถึงพ่อแม่ด้วย

อย่าคิดว่าต้องบวชตามประเพณี ลองค้นพระไตรปิฎกซิว่า มีคำสั่งจากพระพุทธเจ้าตรงไหนให้ชายทุกคนต้องบวช สมัยพุทธกาลเขาบวชเมื่อพร้อมจะทำนิพพานให้แจ้งเท่านั้น คำขานนาคมีคำถามว่า เป็นชายใช่ไหม?? ถ้าจิตภายในตอบชัดว่าเราเป็นหญิง ก็ไม่เหมาะที่จะบวชแล้ว สำหรับเกย์หรือกระเทยที่อยากจะบวชให้ได้จริง ๆ ควรโกนหัวห่มขาวไปอยู่วัด ปฏิบัติถือศีลแปดให้ได้สัก 1-2 ปีก่อน เหมือนดั่งพระในสายหลวงปู่ชา พระฝรั่งหลายรูป (ไม่ได้เป็นเกย์) ก็ทำแบบนี้ เขาเรียกว่าบวชเป็น.. **“อนาคาริก”** ปฏิบัติไปจนจิตตั้งมั่นในธรรม และตอบได้ชัดว่าเป็นผู้ไม่ยึดติดทางเพศ จิตไม่บิดเบี้ยวไม่รู้สึกว่าตนเป็นหญิง ไม่รู้สึกว่าชอบผู้ชายแล้ว จิตแบบนี้ถึงเหมาะที่จะบวชเป็นพระภิกษุได้แบบน่าอนุโมทนา เวลาขานนาคจะตอบว่าเป็นชายได้เต็มปากเต็มใจ

ผมเชื่อว่าถ้าพระพุทธเจ้ายังอยู่ ถ้าจะทรงอนุญาตให้เกย์ กะเทยบวชได้ ท่านน่าจะต้องตั้งวินัยหรือกฎให้เฉพาะต่างหากเหมือนที่มีกฎพิเศษเพิ่มสำหรับภิกษุณี ยกตัวอย่างการถูกเนื้อต้องตัวผู้ชายไม่อาบัติ เพราะชายแท้ไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้าพระเป็นเกย์ แน่นอนว่า.. การถูกเนื้อต้องตัวเด็กหนุ่ม ชายหนุ่ม หรือแม้แต่พระด้วยกันย่อมทำให้จิตหวั่นไหว การร่วมชายคาเดียวกัน หากชาวบ้านรู้ว่ามีพระเป็นเกย์ อาจทำให้เกิดคำครหานินทา ทำให้ศรัทธาเสื่อมได้

การไม่ปฏิบัติธรรมจริงจัง การดูทีวีฟังเพลง กินอาหารหลังเพล ล้วนสะสมให้เกิดกิเลสราคะแรงกล้าจนตบะแตกกันมาเยอะ มีจำนวนมากที่ตอนแรกตั้งใจปฏิบัติดี แต่ด้วยทนต่อกิเลสไม่ไหว พระเณรหุ่นดีผิวดี ธรรมชาติของมนุษย์ที่หากไม่มีสุขจากการปฏิบัติธรรมมาทดแทน จิตย่อมโหยหาในกาม สุดท้ายจึงได้กันเองในวัด มีเป็นข่าวและยังไม่เป็นข่าวอีกไม่รู้เท่าไหร่

มีหลายข้อตามพระวินัยที่มองเห็นได้ชัดว่า ท่านตั้งกฎไว้เพื่ออะไร กันพระหนุ่มออกมาจากหญิงสาว เพื่อการทำความเพียรได้ง่ายขึ้น เรื่องเพศมีผลต่อหมู่คณะ ควรแยกแต่ละเพศให้มีการปฏิบัติต่างกันอย่างไร ทำไมภิกษุณีถึงต้องมีกฎเข้มงวดมากกว่า เพื่อความเรียบร้อยและสง่างามของหมู่สงฆ์อย่างไร

ถ้าเข้าใจตรงนี้จะรู้เลยว่า.. จำเป็นต้องมีข้อปลีกย่อยอีกมาก หากมีเพศสภาพที่ไม่ตรงกัน แต่นี่หมายถึงการอยู่รวมของหมู่สงฆ์และภาพขององค์กรสงฆ์ แต่สำหรับการศึกษาธรรม การเป็นคนดี ไม่มีข้อแม้ให้สำหรับทุกคน ทุกเพศทุกวัยอยู่แล้ว ทางที่ดีคือ เป็นคนดีในคราบของฆราวาสจะดีกว่า เพราะบรรลุอริยะได้เช่นกัน **ถ้าอยากปลีกวิเวกปฏิบัติจริงจัง ควรเลือกเดินตามรอยของการปฏิบัติตนแบบ “อนาคาริก” (โกนหัวนุ่งขาวห่มขาว ถือศีล8)** แล้วค่อยบวชทีหลังจะเหมาะสมที่สุด

หมายเหตุ : คนธรรมดาที่ไม่ใช่เกย์หากไปบวชแล้วไม่ปฏิบัติ ทำภาพให้หมู่สงฆ์เสียหาย ถือว่าได้ทำลายพระพุทธศาสนา มีบาปร้ายแรงเทียบเท่าทำร้ายพระพุทธเจ้าเช่นกัน พวกบวชตามประเพณีนี่ หลวงพ่อท่านว่าตกนรกกันมาก บาปกรรมความซวยติดตัว สึกออกมาแล้วเจริญฮวบ ๆ ให้เห็นทันตามีมากมาย

บวชแล้วไม่ปฏิบัติ ไม่รักษาวินัย ผิดศีลกินมาม่า/สาหร่าย หลายคนไม่ได้ปลงอาบัติก่อนสึก เงินที่เขาทำบุญ เขาทำกับศาสนา สึกแล้วต้องถวายคืนวัดให้หมด เอาออกมาเท่ากับขโมยของสงฆ์ หลายเรื่องเป็นบาปใหญ่แต่กลับไม่มีการสอนให้เข้าใจ สำหรับคนที่ผิดแบบไม่รู้ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ยังทำกรรมดีบรรเทาความผิดได้เสมอ ตั้งใจศึกษาปฏิบัติธรรมให้เต็มที่ในวันนี้ ทำทานให้เป็นประจำ รักษาศีล หมั่นฟังธรรมศึกษาธรรม คือทางออกที่ดีที่สุด

" ดวงชะตา.. เส้นทางชีวิตเปลี่ยนขึ้นลงได้ "

ด้วยกรรมปัจจุบัน ที่เราทำถูกทาง และมากพอ

(กรรม = การกระทำ)

"กรรมกับยาเสพติด และวิธีเลิก"

การปฏิบัติธรรมหรือการฝึกตนในหลายด้านมักไม่ได้ผลกับคนทั่วไปในวงกว้าง เพราะเน้นหักดิบหรือบังคับตนเกินพอดี ซึ่งนั่นเหมาะกับคนมีปัญญากล้าหรือมีความพร้อมถึงระดับแล้ว แต่สำหรับคนที่ฐานจิตยังไม่มั่นคง จะเป็นเรื่องยากเกินเอื้อมถึงจนถอดใจ และแม้ทำได้ อาจเพียงกดข่มชั่วคราว เหมือนหินทับหญ้า ยกหินออกก็งอกใหม่ได้

คนส่วนใหญ่รู้ดีว่ากินเหล้าผิดศีลห้า แต่มักตัดใจได้ยากและมีข้ออ้างสารพัดเพื่อจะไม่เลิก การจะหลุดจากสิ่งไม่ดีที่ย้อมจิตให้ลุ่มหลงติดใจ วิธีที่น่าจะทำได้จริงกับคนทั่วไปมากกว่า คือ.. พยายามสะสมข้อมูล เรียนรู้ให้เข้าใจทีละขั้นในขณะที่ยังอยู่กับมัน ไม่ใช่การวิ่งหนีหรือบังคับให้ตัดขาดทันที การแนะนำให้คนเลิกเหล้าหรือยาเสพติด อย่าเริ่มต้นด้วยการทำให้เขารู้สึกว่าสิ่งที่ทำมันเลวเป็นบาปร้ายแรง หรือต้องให้ละทิ้งสิ่งที่ลุ่มหลงมานานในทันที เพราะมันทำให้จิตต่อต้านและไม่เปิดใจรับ

มนุษย์จะละกิเลสแต่ละด้านได้ ต้องมีสิ่งดีกว่าเข้ามาแทนให้จิตได้สัมผัสทีละลำดับขั้น ครูอาจารย์สอนไว้ว่า.. การรักษาศีลเอาที่ทำได้แน่แค่ข้อเดียวก่อนก็ได้สำหรับคนพึ่งเริ่มต้น ไม่ต้องพยายามเป็นคนดีให้ได้ทันที ไม่ต้องบังคับฝืนตนจนเกินพอดี พอศีลบริสุทธิ์ซักข้อ จิตจะตอบได้เองว่าควรจะไปทางไหน จะเริ่มเกิดปัญญามองเห็นความจริง ขอแค่มีกระแสความดีเกิดในใจให้จิตได้เปรียบเทียบ จิตจะเริ่มเห็นเองว่าทำสิ่งนี้เป็นสุขหรือทุกข์กว่ากัน จะละวางสิ่งเป็นโทษอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้นในอนาคต

สมัยก่อนผมสูบบุหรี่วันละ3ซอง กินเหล้าวันละกรม แต่สวดมนต์ทุกวัน อ่านหนังสือธรรมะเป็นประจำ กว่าจะเลิกได้ไม่ง่าย และไม่ยาก เป็นประสบการณ์ตรงที่พิสูจน์กับตัวเองว่า จิตใต้สำนึกเขารับรู้ทุกอย่างและประมวลผลได้เอง แต่สำคัญสุดเราต้องมีตัวอย่างให้เขาเปรียบเทียบ และต้องหมั่นเจริญสติหรือระลึกรู้ถึงสิ่งที่ทำอยู่เป็นประจำ แล้วตั้งคำถามให้ตัวเองบ่อย ๆ ว่าทำแล้วได้ประโยชน์อะไร เป็นความสุขจริงไหม ??

แม้จะผิดศีลมัวเมากิเลสอยู่ก็ตาม ให้พยายามระลึกเข้ามาในกายใจตนอยู่เสมอ ๆ ถามตัวเองย้ำๆ ว่าทำเสร็จแล้วได้อะไร ที่ต้องการความสุขแค่นี้เองหรือ? ดีกับชีวิตเราจริงหรือ? สุขที่ได้รับมันยั่งยืนหรือเปล่า ? น่าจะมีอะไรดีกว่านี้ไหม !! **(เป็นการโปรแกรมจิต)**

จิตมนุษย์มีความเป็นพุทธะหรือศาสนาอื่นเรียกว่ามีพระเจ้าสถิตอยู่ในตัวของทุกคน มีพลังมหาศาลที่ซ่อนอยู่ภายใน ถ้าเราใส่ข้อมูลให้จิตใต้สำนึกบ่อยๆ จิตเขาจะตอบเราได้เองว่า.. สิ่งไหนควรไม่ควร และใช่สุขที่แท้จริงหรือยัง ?? สำหรับคนยังผิดศีลติดเหล้ายา ขอเพียงอย่าจมกับมันสุดตัว อย่าปิดตัวเองด้วยความคิดว่าเราเอาดีไม่ได้ ไม่มีทางดีได้กว่านี้ รับรองว่าเพียงแค่ความดีที่บริสุทธิ์จากการทำทานเป็นประจำ(โดยเฉพาะธรรมทานที่ถูกต้อง) และการรักษาศีลข้อใดข้อหนึ่งสักข้ออย่างมั่นคง จะนำหลุดจากสิ่งเหล่านั้นได้โดยง่ายในอนาคต

แม้ปัจจุบันยังเมาหัวราน้ำหรือเคยทำผิดไว้มากก็ตาม ขอแค่พยายามงดหรือลดให้น้อยลงในเบื้องต้นก่อน กลับมาระลึกรู้ว่าสิ่งที่ทำมีโทษเจืออยู่ หมั่นคิดตั้งใจว่าจะถอยออกจากมันสักวันให้ได้ จะมีโอกาสหลุดได้ง่ายกว่าการที่ยังหลงคิดว่า สิ่งที่ทำมันถูกต้องหรือหักดิบตัดขาดในขณะจิตใต้สำนึกยังไม่พร้อมและไม่ยอมรับ

หลายคนโปรแกรมจิตตัวเองทางอ้อมเสมอว่า.. กินเหล้าไม่ผิด ไม่บาป ไม่ได้ทำร้ายใคร สิ่งนี้ทำให้เกิดข้อมูลฝังในจิตระดับลึก ส่งผลให้หลายภพชาติข้างหน้าคุณจะมั่นคงในความเป็นคนขี้เมามากขึ้น เมื่อทับถมความคิดแบบนี้ไปเรื่อย ในชาติถัด ๆ ไป คุณจะมีโอกาสติดเหล้าและยาเสพติดได้ง่ายกว่าคนอื่นเพราะมีวิบากความคุ้นชินติดตัวมาเป็นทุนเดิม หากชาติก่อนไม่เคยกินเหล้าไม่เคยเสพยา ชาติปัจจุบันแม้ลองหลายครั้ง อาจจะไม่ติดหรือไม่ชอบ และแม้ติดแล้วจะเลิกได้ง่ายกว่าคนอื่น

ต่างกับคนที่เคยช่ำชองติดใจหนักกับของมึนเมาในชาติก่อน เกิดใหม่แค่ได้ลองครั้งเดียวจะติดจนโงหัวไม่ขึ้นและเลิกได้ยากกว่าคนทั่วไป หากเข้าใจวิบากที่ข้ามภพชาติได้ เราคงไม่มานั่งสอนวิธีเลิกเหล้าเลิกบุหรี่กันแนวทางเดียวเหมือนทุกวันนี้ ที่ส่วนใหญ่คนเขียนตำราอาจเป็นแพทย์ที่ไม่เคยเสพยาหรือสูบบุหรี่หนักจนเลิกได้เลยด้วยซ้ำ !!   หรือบางคนเป็นเพราะวิบากเก่าน้อย ตัวเองเลิกได้ง่าย **จึงพาลคิดไปว่าเลิกง่ายนิดเดียว.. "แค่ใจเท่านั้น"** แต่สำหรับคนอื่นมันไม่ใช่ คนเราทำกรรมมาไม่เหมือนกัน วิบากในจิตไม่เท่ากัน บางคนให้เลิกแทบตายก็เลิกไม่ได้ (ง่าย ๆ)

การกินเหล้าอาจดูไม่ใช่บาปร้ายแรงหากกินแล้วไม่ได้ไปทำร้ายใคร แต่มันทำลายสุขภาพ ก่อหลายโรค มีผลต่อคลื่นสมอง รบกวนสมองส่วนจิตสำนึก ที่เป็นส่วนเดียวที่ทำให้คนคิดได้ต่างจากสัตว์ เป็นสมองส่วนที่ทำให้คนรู้จักมีน้ำใจ มีความกตัญญูรู้คุณ มองโลกแง่บวก ฯลฯ....... เหล้า&ยาเสพติดยังไปกระตุ้นสมองส่วนสัตว์เดรัจฉานให้โตขึ้น ทำงานดีขึ้น ส่งผลให้สามัญสำนึกจะค่อยถูกพัฒนาไปใกล้เคียงสัตว์เรื่อย ๆ หงุดหงิดง่าย ขาดเหตุผล มองโลกแง่ร้ายสนใจแต่การกิน นอน สืบพันธ์ หาความสุข จะคิดได้แค่การเอาตัวเองให้รอดการเอาเปรียบคนอื่นเป็นเรื่องธรรมดา สัตว์ใหญ่กินสัตว์น้อยเป็นธรรมชาติ

อาจมีบ้างที่แม้จะขี้เมาหนักแต่จิตใจดี มีมนุษยธรรมและสามัญสำนึกสูง (ในเวลาไม่เมา) นั่นเพราะมีสิ่งที่ทำให้คลื่นสมองสงบ มีสุขที่บริสุทธิ์มาถ่วงดุล เช่น.. มั่นคงในการรักษาศีลข้ออื่น ๆ การทำความดี มีน้ำใจ มีความรักเมตตา สวดมนต์ ทำบุญ ฟังธรรม มีความกตัญญู รักษาสัจจะ แต่ความดีที่มีมากมาย อาจสลายพริบตาเพียงแค่ขาดสติจากการเมาแล้วข่มขืน ติดเอดส์เพราะความเมา เมาแล้วขับชนคนตาย เมาแล้วฆ่าคนตายได้แค่เรื่องเล็กน้อย ฯลฯ

กฎแห่งกรรมของการกินเหล้าอย่างหนักคือส่งผลทั้งชาตินี้และชาติหน้า ให้มีโอกาสเป็น.. "บ้า-ปัญญาอ่อน" อย่างเบาคือส่งให้เกิดมาโง่สมองทึบ ปวดหัวฯ มองข้างถนนเห็นคนตัวเขรอะผมเผ้ายุ่งเหยิง ควรพึงระลึกว่าหากยังไม่คิดลดละ เลิกบ้าง อนาคตคงไม่พ้นได้เกิดมาเป็นเหมือนเขา   หรือต่อให้มีบุญเก่าที่ทำทาน สร้างกุศลไว้มาก อาจได้สิทธิ์กลับมาเกิดเป็นลูกเศรษฐีได้เสวยบุญเก่าบนกองทอง ในสภาพน้ำลายฟูมปาก เล่นขี้ตัวเองอย่างสำราญใจ เหล้าและยาเสพติดยัง ส่งผลเสียต่อการพัฒนาจิตในระยะยาวหลายภพชาติ

เมื่อสมองทึบ จะเข้าใจธรรมได้ยาก การเจริญสติดูจิตดูกายจะไม่แจ่มใส เพราะจิตบิดเบี้ยวจากกรรมที่ทำลายสติตัวเองมาเนิ่นนาน ทำให้หลงผิดได้ง่าย หรือเดินหน้าสู่เส้นทางธรรมได้ยากลำบากมากขึ้น ดังนั้นจึงควรใส่ใจกับการ สร้างกรรมดีในด้านสร้างปัญญาสร้างสติให้ผู้คนให้มาก เช่น.. การสนับสนุน กิจกรรมการปฏิบัติธรรม หรือการเผยแพร่คำสอนธรรมะที่ถูกต้องไปในวงกว้าง เมื่อทำให้มากจะมีผลสะท้อนกลับหาตัวเรา และส่งให้เกิดปัญญาเกิดสติได้ง่าย ปัจจุบันมีคำสอนธรรมแบบผิดงมงายจำนวนมาก โดยเฉพาะลัทธิบ้าบุญ บูชา พระพุทธรูป-บูชาเทพเจ้าในเชิงขอโชคลาภ   คำสอนที่ทำให้คนโลภและหลง ย่อมสะท้อนกลับให้จิตเรามืดบอดตาม จึงควรพิจารณาให้ถี่ถ้วนก่อนเผยแพร่

ข้อมูลที่เชื่อถือได้ควรเป็นพระไตรปิฎก ,หรือตำรา ธรรมนิพนธ์จาก.. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ ซึ่งชาวพุทธทุกนิกายมีมติถวายตำแหน่งผู้นำสูงสุดของชาวพุทธทั่วโลก และขอแนะนำงานเขียนของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลวงพ่อพุธ ฐานิโย, หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, อ.พร รัตนสุวรรณ , อ.วศิน อินทสระ , คุณดังตฤณ ฯลฯ เหล่านี้คือผู้ทรงคุณธรรมที่แตกฉานในการอธิบายให้คนรุ่นใหม่เข้าใจได้ง่ายขึ้น

หากเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมได้ดีพอ จะไม่สงสัยเลยว่า.. สิ่งที่คิดว่าไม่ผิดทำไมพระพุทธองค์ถึงทรงบัญญัติไว้ในศีลห้าข้อแรกที่ควรงดเว้น ศีลห้าไม่ใช่กฎข้อบังคับแต่เป็นข้อเสนอแนะว่า ถ้าลดละเลิกได้ จะมีผลดีต่อชีวิต เป็นทางแห่งความสุข ทางพ้นอบายภูมิ : หากไม่ละเว้นสิ่งเหล่านี้ จะพบความสุขแท้จริงไม่ได้ บอกให้ฟังถึงเหตุและผล ส่วนใครจะทำตามหรือไม่แล้วแต่บุคคลนั้นต้องการ ที่ว่าเหล้าและยาเสพติดเป็นทางสู่อบาย เพราะคนเราจะตายไปเกิดเป็นอะไรอยู่ที่จิตสุดท้ายว่ารู้สึกและคิดแบบไหน ชีวิตประจำวันคุ้นชินกับอารมณ์ใด สิ่งเหล่านั้นจะไปปรากฏได้ง่ายในเวลาใกล้ตาย

คนติดเหล้าจิตมักสะสมสภาวะจิตในลักษณะเบลอ ๆ เคลิ้ม ๆ ไว้เป็นประจำ ซึ่งเป็นภาวะจิตที่ส่งให้มีโอกาสเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานได้ง่ายที่สุด คงยากหากไม่ศึกษาธรรมแล้วจะยอมรับหลักการนี้ได้ แต่เชื่อเถอะว่าการเชื่อเรื่องผลกรรมแบบถูกต้องไม่เคยทำให้ใครฉิบหาย อย่างน้อยถ้าเลิกยาเสพติดได้ ผลดีจะเกิดตามมากมาย ทั้งสุขภาพดี ประหยัดเงิน ลดโอกาสเสี่ยงติดโรค ลดโอกาสโดนลากไปข่มขืน หรือทะเลาะวิวาทกับอันธพาล ที่ตายก่อนวัยในข่าวก็เพราะ.. **“เมา”** แทบทั้งนั้น

ยาเสพติดให้โทษอีกอย่างคือ..**"บุหรี่"** ที่แม้ไม่มีกำหนดในพระวินัยแต่ก็ควรลดละเลิกเพราะทำลายสุขภาพอย่างมาก สารพัดโรคเกิดจากบุหรี่ ไม่ได้ตายคนเดียว แต่สร้างบาปพาคนรอบข้างเจ็บป่วยไปด้วย เป็นสิ่งที่ชาวโลกล้วนรังเกียจในปัจจุบัน ถือเป็น.. **"โลกวัชชะ" (โล-กะ-วัด-ชะ) คือ.. โลกติเตียน** เป็นสิ่งไม่สมควรทั้งพระและฆราวาส สำหรับพระที่ยังติดบุหรี่ อยากกราบนิมนต์พระคุณเจ้าช่วยสูบในที่ลับตาคน จะเป็นบุญแก่พระศาสนาอย่างมาก เพราะมันส่งผลเสียให้ภาพของพระไม่น่าเคารพในสายตาของคนทั้งโลก

ครูบาอาจารย์สมัยก่อนท่านสูบเพราะมีสาเหตุที่คนธรรมดาไม่ใช่พระอริยะคงเข้าใจได้ยาก แต่มักชอบเอาตนเองไปทำตามอย่างพระผู้เหนือโลกแล้ว ยาเส้นสมัยก่อนถือเป็นยารักษาโรคบางโรคได้ ช่วยไล่แมลงได้ ได้ฟังจากผู้รู้ท่านเล่าว่า.. บางท่านมีวิบากเคยเสพติดมายาวนาน ร่างกายชินกับสารเหล่านี้ตั้งแต่ก่อนบวชหรือชาติก่อนก็ตาม ทำให้เลิกไม่ได้ แต่จิตท่านไม่ได้เสพติดเพราะพ้นปุถุชนเป็นอริยะสงฆ์แล้ว (พระอรหันต์ทำอะไร ไม่ถือเป็นกรรม แต่เป็นกิริยา)

คล้ายกรณีพระพูดคำหยาบติดปากในพระไตรปิฎก เป็นเพียงวาสนาติดตัวมา ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่คนไม่ศึกษาให้ลึกซึ้งจะเข้าใจได้ เลยส่งผลเสียให้เกิดการปรามาสและเข้าใจผิด พระหนุ่มเณรน้อยหลายรูปกลับใช้เป็นข้ออ้างในการเลียนแบบสูบตามพระเกจิอาจารย์บ้าง ซึ่งควรพิจารณาถึงความเหมาะสมอย่างน้อยควรห่วงเรื่องโทษภัยจากบุหรี่ ที่ทั่วโลกกำลังตื่นตัวว่าเป็นอันตรายอย่างร้ายแรง แต่กลับเป็นยาเสพติดที่ถูกกฎหมาย ??!!

ทิ้งท้ายสำหรับท่านที่กลุ้มใจเรื่องลูกหลานติดยา ทำใจให้สบายเถอะครับ มองให้เห็นว่ามันคือ.. กรรมของเราที่ต้องได้ลูกหลานแบบนี้ และการเลี้ยงดูที่ขาดการใส่ใจแต่เด็กแบบถูกต้อง หล่อหลอมเขาให้โตมาเป็นแบบนี้

อย่าทุกข์แทนคนอื่นเลย อนาคตที่มืดมนมันก็ชีวิตและกรรมของเขา ทำจิตให้เบิกบานด้วยเมตตารักจริง พลังรักอาจเปลี่ยนคนได้ ผู้เขียนเองเลิกบุหรี่ได้เพราะความรักของแม่ที่มีให้อย่างบริสุทธิ์ พอเลิกบุหรี่ได้ การเลิกเหล้าเลิกพนันก็ตามมาเป็นพรวน พระผู้ปฏิบัติดีมีพลังเมตตาสูง สัตว์ร้ายผ่านมาพบยังต้องยอมสยบและไม่ทำร้าย แผ่เมตตาให้เขามาก ๆ ส่งความรักให้เขามาก ๆ อวยพรให้เขามีความสุขบ่อย ๆ ขอให้เขาเลิกยาได้ในเร็ววัน แต่ถ้าเขาเลิกไม่ได้ก็ขอให้เขามีความสุขแค่นั้นพอ ไม่ต้องไปทุกข์ใจแทนเขา

เมื่อรู้สึกทุกข์ใจกับลูกที่ไม่ดี ให้ลองทำใจว่ากำลังเลี้ยงหมาอยู่แล้วคุณจะสบายใจ หมามันมีอนาคตไหม?? แต่ทำไมเราเลี้ยงมันได้จนมันตาย เราไม่เคยทุกข์ ไม่เคยคาดหวังให้หมาต้องเรียนจบ ให้หมาต้องได้งานดี ๆ ลูกหลานเหมือนกัน มีปัญญาก็เลี้ยงไปจนกว่าจะตายจากกันไป ถ้ามันแก้อะไรไม่ได้แล้วทุกข์ต่อไปเท่ากับสะสมอกุศลจิต ตายไปขณะที่จิตเป็นทุกข์.. ลงนรกอย่างเดียว

ตายจากกันชาตินี้ เกิดใหม่ชาติหน้า เขาไปเกิดเป็นลูกคนอื่น เดินสวนกันก็จำกันไม่ได้แล้ว รักแล้วต้องรู้จักวาง เลี้ยงหมาแบบไหน ให้คิดกับลูกหลานที่ติดยาแบบนั้น พาไปทำบุญด้วยกันบ่อย ๆ ให้เขาค่อย ๆ สะสมกุศลจิตทางอ้อม อาจช่วยได้ระดับหนึ่ง ถ้ารักเป็น ฝึกวางจิตให้เป็น ตัวเราเองจะมีความสุข

เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรมเถอะครับว่า.. ทุกอย่างต้องมีเหตุมาก่อนจึงมีผลตามมาแบบที่เจออยู่ในทุกวันนี้ **ทุกสิ่งต้องเป็นเพราะ.. “ผลกรรม” ของเรา** ชักนำให้มาเจอทั้งนั้น อย่ามัวแต่โทษคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อม การเชื่อหลักกรรมในแง่มุมที่ถูกต้อง จะทำให้เราแก้ปัญหาได้ถูกทาง และแม้จะแก้ไม่ได้แล้ว ก็ยังพอบรรเทาปัญหาได้ แถมทำให้เรารู้จักวางจิตและยอมรับง่ายขึ้น ไม่ทุกข์หนักเหมือนคนที่วางใจไม่เป็น "รู้ธรรม รู้ทุกข์ ปล่อยวาง เป็นสุข ทุกข์น้อยลงทันตา"

โปรแกรมจิตเพื่อเลิกบุหรี่ และการเลี้ยงลูก

จากที่ผู้เขียนเองเคยติดบุหรี่อย่างหนักจึงเข้าใจได้ดีว่าการเลิกไม่ใช่ง่าย มีบทความวิธีเลิกบุหรี่มากมาย แต่ส่วนใหญ่เหมือนเป็นแนวคิดเพ้อฝันจากคนไม่เคยติดบุหรี่ หรือวิธีการที่เหมาะกับคนบางกลุ่มเท่านั้น ทำให้คนจำนวนมากแม้อยากเลิกก็เลิกไม่ได้ ศาสตร์แห่งจิตใต้สำนึกและวิบากกรรม จะแก้ปัญหาได้ดีกว่าศาสตร์แห่งการคาดเดาและเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางจักรวาล หลายคนไม่มีวิบากเก่าจึงหักดิบได้ง่าย เที่ยวดูถูกคนที่เลิกไม่ได้ว่าใจไม่ถึง ฉันเลิกได้ง่าย ทำไมแกเลิกไม่ได้ ? หรือ... แค่อดทนก็พอ ฯลฯ

สารพัดแนวคิดจากการไม่เข้าใจจริงที่ส่งผลเสียมากกว่าเกิดประโยชน์ บางคนเขาติดกันมานานไปเลิกแบบหักดิบอาจทำให้ตาย หรือป่วยหนักได้ เพราะว่าร่างกายเคยชินกับการได้รับสาร ดั้งนั้นบางคนต้องค่อย ๆ ลดปริมาณ ค่อย ๆ เลิก และมีวิธีแตกต่างกันไปด้วย

ผู้เขียนหัดสูบบุหรี่ตั้งแต่ ป.6 สูบเรื่อยมาจนเป็นนักดนตรีกลางคืน มีสถิติสูงสุดก่อนแขวนไฟแช๊ค คือวันละ 3 ซอง กินเหล้าวันละกลม สูบกัญชา ติดการพนันหลายชนิด อิ่มหนำสำราญกับความชั่วจนเต็มที่ ก่อนเลิกทุกอย่าง และได้มีโอกาสศึกษาศาสนาพุทธแบบจริงจัง ก่อนตัดใจทิ้งวงการบันเทิงมาเผยแพร่ทำสื่อคุณธรรมแจกฟรีจนถึงปัจจุบัน

ใครบ้างที่ไม่รู้ว่าบุหรี่ เหล้า ยาเสพติด การพนันไม่ดี มันรู้ทุกคนครับ!! แต่เพราะปัจจัยหลายอย่างทำให้ตัดใจไม่ได้ ทั้งการเข้าข้างตัวเอง วิธีเลิกไม่เหมาะกับตัวเอง ไม่มีแรงกระตุ้นมากพอ มีวิบากเก่าจากชาติก่อนทำให้เลิกยากกว่าคนทั่วไป ฯลฯ

ผมเจอถามเป็นประจำว่าจมปลักขนาดนั้น โงหัวขึ้นมาได้อย่างไร?? คำตอบจากประสบการณ์ตรง และงานวิจัยหลายแห่งอธิบายไว้ว่า.. การนำลูกไปทำงานด้วยแต่เล็ก จะทำให้เด็กซึมซับและสงสารเห็นใจพ่อแม่ รู้คุณค่าของเงิน การพาเด็กไปทำบุญอย่างสม่ำเสมอ พาฟังธรรม-สวดมนต์ ให้ทำงานบ้าน เน้นเรื่องมารยาท ฯลฯ จะส่งเสริมให้เด็กมีฐานบุญ สร้างคลื่นสมองที่ดี ไปพัฒนาสมองส่วนจิตสำนึกให้ทำงานดีขึ้น มีผลทำให้รู้ผิดชอบชั่วดี รู้จักกตัญญู มองโลกแง่บวก คิดอะไรได้ลึกซึ้งขึ้น

จิตใต้สำนึกของมนุษย์ทุกคนทำงานเองอัตโนมัติ ไม่สามารถบังคับได้ แต่ค่อย ๆ ป้อนข้อมูลให้เขาได้ จิตที่มีการสะสมเรื่องคุณธรรม-การทำงานแต่เล็ก ข้อมูลไม่หายไปไหน ถึงเวลาจะส่งออกมาเป็นแนวคิดการใช้ชีวิตต่าง ๆ แม้เมื่อเกิดหลงผิดติดยาเสเพล ซึ่งบางทีไม่ใช่เพราะเด็กชั่ว แต่เพราะฮอร์โมนในช่วงวัยรุ่นกระตุ้นสมองส่วนที่คล้ายของสัตว์เดรัจฉานให้ทำงานดีขึ้น จึงมีพฤติกรรมและแนวคิดตกต่ำลง อยากรู้ อยากลอง ฯลฯ

ที่สำคัญอย่างมงคลสูตรข้อแรกที่บอกไว้ คือ.. การไม่คบคนพาล การมีเพื่อนชั่ว มีสิ่งแวดล้อมชั่ว ๆ เป็นเหตุจูงใจให้เด็กดีกลายเป็นเด็กเลวได้ สังเกตว่าถ้าเรานอนไม่หลับกลางคืนอยากจะออกไปเที่ยวหรือไปพักผ่อนหย่อนใจบ้าง ในเมืองไทยจะเต็มไปด้วยร้านเหล้า ไม่มีที่อื่นให้ไปจริง ๆ นอกจากร้านเหล้า ในอดีตที่ผู้เขียนติดเหล้าเพราะเหตุนี้ เริ่มตั้งแต่ยังเรียนอยู่ พอจะไปเที่ยวกับเพื่อน ไม่ว่ากี่ที่มันมีแต่ร้านเหล้า ส่วนค่าเครื่องดื่ม น้ำอัดลมหนึ่งแก้วราคาเท่ากับเหล้าหนึ่งแก้ว แล้วใครมันจะโง่ดื่มน้ำอัดลม สุดท้ายติดเหล้างอมแงมเพราะไม่มีตัวเลือก

อยากให้รัฐบาลเห็นปัญหาตรงนี้ หาสถานที่ให้วัยรุ่นไปร่วมกันทำกิจกรรมกลางคืน ที่ปราศจากแอลกอฮอล์ มีสถานที่แสดงความสามารถ เช่น.. ร้องเพลง เต้น ฯลฯ เพราะเด็กยุคหลังมันนอนกันดึก มีเวลาว่างเยอะ มีพลังงานล้นเหลือที่อยากจะแสดงออก แต่เวทีไม่มี มีสถานที่เที่ยวกี่ที่ ก็มีแต่ร้านให้ไปนั่งเมากัน จนตอนนี้สถิติวัยรุ่นไทยติดเหล้าอันดับต้น ๆ ของโลกแล้ว

หากแต่เล็กเคยสะสมข้อมูลด้านดีไว้พอสมควร ต่อให้หลงทางไปเลวสุดขั้วในตอนวัยรุ่น จะกลับตัวได้ไม่ยาก คล้ายคนมีภูมิคุ้มกันไว้ระดับหนึ่ง จิตมีตัวเปรียบเทียบทั้งสองด้านจนเห็นชัดว่าอะไรทำแล้วเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ จิตใต้สำนึกจะกระตุ้นให้คิดอยากออกห่างจากสิ่งไม่ดีได้เอง แต่อาจต้องมีปัจจัยเสริมมาสมทบด้วย เช่น.. สิ่งแวดล้อม ผู้คนรอบข้าง ใจที่มุ่งมั่น แนวคิดว่าไม่สายที่จะเริ่มชีวิตใหม่ แนวทางหรือคำแนะนำจากบุคคลผู้มีประสบการณ์หรือให้แง่คิดได้ถูกกับวาระจิตของเขา ฯลฯ ซึ่งหลายสิ่งถ้าทำได้ถูกเวลา เหมาะสมสอดคล้องพอดีกับแต่ละบุคคล จะพลิกชีวิตหรือเปลี่ยนให้ดีกว่าเดิมได้ง่ายขึ้น

เด็กจะไม่ชอบคนบังคับ ต้องเอาจิตวิทยามาใช้กัน อย่างเช่น.. รณรงค์ว่าถ้าสูบบุหรี่แล้วแฟนจะไม่ชอบ จะหาแฟนยาก หรือจะเป็นที่น่ารังเกียจของวัยรุ่นหน้าตาดี เช่น.. เอาดารานักแสดงดัง มาโปรโมทออกสื่อบ่อย ๆ ให้เขาดูตั้งแต่เด็กให้ซึมซับว่า ดาราที่ตนชื่นชอบ เขาไม่ชอบคนสูบบุหรี่ กินเหล้า อันนี้แค่แนะนำแนวทางเพิ่มเติม

เราแก้ปัญหาวัยรุ่นไม่ค่อยได้ เพราะใช้แนวทางเดียว แก้ปัญหาของเด็กทั้งประเทศ เห็นเด็กทำผิดก็ด่ารุนแรง พยายามออกกฎให้เข้มงวดที่สุด คิดแต่จะลงโทษให้หนักจนมักเกินวัยของเด็ก

แทบไม่มีใครกลับมาคิดว่า ความผิดส่วนหนึ่งเกิดจากพ่อแม่และครูไม่เคยอบรมให้ดีพอ หรือไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสมกับเด็กคนนั้น ๆ หรือเปล่า?? สมองส่วนจิตสำนึกไม่เคยถูกพัฒนาในเวลาที่เหมาะสม จากพ่อแม่และครูที่ไร้คุณภาพ หรือไม่มีทักษะมากพอจะเท่าทันโลกที่มันเปลี่ยนแปลงเร็วขึ้น

ส่วนนี้เราไม่โทษครู เชื่อว่าครูในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นครูที่ดีและตั้งใจสอน แต่หลังจากที่ได้รับการเชิญไปบรรยายทั่วประเทศกลับพบว่าระบบการศึกษาของบ้านเราต่างหาก การบริหารหน่วยงานที่มันห่วยแตก ต่อให้มีครูดีล้นโรงเรียนอย่างไรก็พัฒนาเด็กไม่ได้ เพราะระบบที่แย่มาก คิดว่าในอนาคตประเทศไทยคงมีการพัฒนาขึ้นต่อไป แต่ปัญหาหลายส่วนก็ยังมาจากพ่อแม่และครูที่ไร้คุณภาพ(ส่วนหนึ่ง) แต่มักมองข้ามไม่เห็นความผิด ความบกพร่องของตัวเอง จะมาแก้ที่ปลายเหตุ แก้เมื่อสายไป หรือเข้าไปยุ่งในเวลาที่ไม่เหมาะสม

เด็กก่อนมีฮอร์โมนเพศ จะต้องการความใกล้ชิดเอาใจใส่จาก.. **“พ่อแม่เท่านั้น”** ต้องการให้หอม กอด พาเที่ยว นั่งคุย แนะนำสั่งสอนสิ่งดี ๆ ฟังเพลงดีๆ รับสื่อดีๆ การสวดมนต์ทำสมาธิ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อสมองส่วนจิตสำนึก ซึ่งวัยเด็กซึมซับข้อมูลได้ดีที่สุด แต่ส่วนใหญ่มักอ้างไม่มีเวลา คิดแค่ว่ายังเด็กไม่ต้องสนใจอะไรมาก แถมปล่อยฟังเพลงเนื้อหาอุบาทว์ ดูละครน้ำเน่าเล่นเกมรุนแรง และให้แรงงานไร้คุณภาพเลี้ยงลูกแทน

แต่พอเด็กมีฮอร์โมนเพศ ซึ่งมันจะไปกระตุ้นสมองส่วน(คล้าย)สัตว์เดรัจฉานให้ทำงานดีขึ้น ความคิดจะเปลี่ยนและควบคุมอารมณ์ได้ยาก อยากอยู่เหนือผู้อื่น ไม่ชอบคำสั่ง อยากเป็นอิสระ อยากขยายพันธุ์ อยากโดดเด่น มีโลกส่วนตัวสูง ไม่อยากให้ใครมายุ่ง มาสั่ง บังคับ ฯลฯ

ช่วงฮอร์โมนพุ่ง ตีให้ตายสอนให้ปากแฉะ มันก็ฟังแล้วคิดตามไม่ได้ ต้องพาทำกิจกรรมหรือมีกุศโลบายอื่น ๆ แต่ดันเป็นเวลาที่พ่อแม่และครู มักให้ความสำคัญและเข้มงวดจนเกินพอดีกับเด็กในช่วงนี้ เลยเป็นแรงกดดันให้ปัญหาบานปลาย ยิ่งทำให้เด็กเสียคนมากขึ้น จากประสบการณ์ตรงที่เคยแก้ปัญหาให้กับพ่อแม่ที่มีลูกเกเร จากที่เคยดุด่า แค่ปรับพฤติกรรม ปรับพลังจิตของพ่อแม่ที่ส่งไปหาลูก และเปลี่ยนคำพูดจากคำรุนแรง เป็นคำหวาน ๆ พบว่า.. เด็กยอมรับคำสั่งสอนมากขึ้น ดื้อน้อยลง

การดุด่า การลงโทษหรือกฎข้อบังคับที่เกินวัยของเด็ก การเข้มงวดและยุ่งกับโลกส่วนตัวเกินไปในช่วงนี้ ส่งให้เด็กเกิดแรงกดดันสะสมภายในได้ง่าย ส่งให้มีปัญหาทางจิตที่ส่งต่อถึงการกระทำในอนาคต และส่งผลเสียต่อมาถึงตอนโตเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างพิสดารหลายรูปแบบ การเข้าใจภาวะทางอารมณ์ที่มีผลมาจากสมอง ฮอร์โมน และสิ่งเร้าต่าง ๆ จะทำให้แก้ปัญหาให้เด็กแต่ละวัยได้ถูกทางและง่ายขึ้น แต่น้อยคนจะใส่ใจและมองเห็น

เรื่องคลื่นสมองกับฮอร์โมนสำคัญมาก ถ้ารู้จักว่าวิธีไหน การกระทำใดปรับจูนคลื่นสมองและฮอร์โมนให้ลงมาพอดี จะมีผลต่อพัฒนาการของเด็กมาก เช่น.. เด็กผู้ชาย ฮอร์โมนเพศชายออกมามาก จะกระตุ้นให้ก้าวร้าว ถ้าเราเอาเข้าฟิตเนสเล่นกล้าม ฮอร์โมนพวกนี้จะถูกนำไปสร้างกล้ามเนื้อ และสมองส่วนจิตสำนึกจะทำงานดีขึ้น จะกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีขึ้น การเข้าฟิตเนสในวัยที่ฮอร์โมนกำลังพุ่งพล่าน เป็นสิ่งที่ดีเพราะอย่างน้อย ก็ไม่ค่อยเห็นเด็กหุ่นดีกล้ามสวยคนไหนไปวิ่งไล่ตีใคร ส่วนมากพอเวลากล้ามสวยหุ่นดีแล้ว จะเป็นที่ชื่นชมของทุกคน (โดยเฉพาะสาว ๆ) จะลดความก้าวร้าวและการแสดงออกผิดๆ โดยไม่รู้จะเกเรไปทำไม ในเมื่อตัวเองมีจุดเด่นอยู่แล้ว

ผู้เขียนเองต้องตื่นตีสี่ไปขายของกับแม่ตั้งแต่อยู่อนุบาลจนจบประถม กลับมาต้องกวาดหน้าบ้าน รดน้ำต้นไม้ทั่วบ้านในขณะที่ตัวกับกระป๋องแทบจะสูงเท่ากัน สิ่งที่เคยบ่นและรำคาญ โตมาถึงรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เป็นคนสู้งานและสำนึกบุญคุณพ่อแม่ได้ง่าย

การได้เห็นความเหน็ดเหนื่อยของพ่อแม่ ทำให้พยายามหาเงินเองตั้งแต่ประถม เปิดร้านขายน้ำแข็งใส ขายมะม่วงดอง ทำด้วยตัวคนเดียวทั้งหมด เก็บเศษตะปูมาชั่งกิโลขาย และทำอีกสารพัดตอนปิดเทอม ความจริงผมไม่ต้องทำอะไรก็มีเงินใช้สบายเพราะเป็นลูกคนเล็กที่แม่ตามใจมาก แต่การเห็นพ่อแม่ทำงานเหนื่อยแค่ไหนมาตั้งแต่เกิด กว่าจะขายของได้กำไรแต่ละบาท ทำให้ไม่อยากรบกวน และขวนขวายอยากหาเงินเอง โดยไม่ต้องมีใครสั่งให้ทำ

ผมโดนบังคับให้ไปโบสถ์ทุกวันอาทิตย์ ต้องเรียนคำสอนหลังเลิกเรียน ต้องสวดมนต์ทุกวัน แม่พาเข้าวัด จับหยอดเงินทำบุญประจำ ฯลฯ แถมพ่อยังเน้นเรื่องมารยาทอย่างเข้มงวด เดินเสียงดัง ปิดประตูเสียงดัง เจอผู้ใหญ่ไม่ไหว้ ไม่นอบน้อม รับรองโดนตีตาย ในขณะที่พ่อแม่สมัยนี้เห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย และไม่ค่อยสอนกันเลย เด็กเลยโตมาเป็นคนเนรคุณ จำไว้ว่าลูกจะโตมาเป็นคนกตัญญูได้ต้องสอนไว้ตั้งแต่เล็ก ถ้าคุณสอนให้เขาเหยียดยามดูถูกคนที่เขารับเงินจากคุณในการซื้อของ มันจะซึมซับการเป็นผู้สั่ง การไม่เห็นในบุญคุณของคน เรื่องพวกนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน

ทั้งหมดที่พ่อแม่ผมปลูกฝังไว้ คงทำให้มีข้อมูลด้านดีในจิตใต้สำนึกพอควร ที่แม้จะเสเพลติดเหล้ายาอย่างหนักในตอนวัยรุ่นด้วยสิ่งแวดล้อมพาไป สุดท้าย **“จิตใต้สำนึก”** ก็ปรากฏเป็นความคิดเตือนตัวเอง และลากออกมาจากสิ่งเหล่านั้นได้ในที่สุด ซึ่งตรงตามทฤษฎีเรื่องของจิตที่กล่าวมาข้างต้น

คือเอาไปเปรียบเทียบกัน ในชีวิตวัยเด็กเราเคยมีความสุข เคยสวดมนต์เข้าโบสถ์ทำความดีและมีความสุขอย่างไร พอมาเสพยา ติดเหล้า ติดการพนันมีความทุกข์อย่างไร จิตใต้สำนึกมันชั่งน้ำหนักกันได้และเห็นว่า ควรจะเลิกเหล้าเลิกบุหรี่ และภาพความรักของแม่ที่ปรากฏขึ้นมาว่า.. ไม่อยากทำให้แม่เสียใจไปมากกว่านี้ นั่นเป็นอีกจุดที่ผมเริ่มต้นอยากทำดีเพื่อแม่ โดยการเลิกบุหรี่ก่อน

จากประสบการณ์ตรงจึงเชื่อมั่นว่าการสอนเด็กที่ดี ควรเริ่มตั้งแต่เล็กและช่วงก่อนมีฮอร์โมนเพศ ไม่ใช่ตามแก้ปัญหาตอนเกือบสายไป เพราะถ้าไม่สะสมข้อมูลด้านดีให้ลูกแต่เล็ก แล้วจะให้เป็นคนดีตอนโตหรือกลับตัวจากคนชั่วมันคงไม่ง่ายเหมือนสลับปลั๊กไฟ ถึงจะยากแต่ไม่มีคำว่าสายไป เกิดเป็นคนได้ต้องมีบุญเก่าพอควร ขอแค่เข้าใจและใช้แนวทางแก้ไขให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล อย่างน้อยลูกหรือลูกศิษย์ชั่วของคุณ มันต้องลดความเลวลงได้อีกระดับแน่นอน สำคัญคือคุณมีจิตเมตตาและความพยายามมากแค่ไหน !!

สมัยก่อนช่วงที่ยังจมกับอบายมุข ผมไม่เคยหยุดสวดมนต์ ในขณะที่คนอื่นหาว่าดัดจริต เลวขนาดนี้จะมาสวดมนต์ทำไม ?? คงเป็นความเคยชินเพราะทำมาแต่เด็ก ผมทำควบคู่ไปจนวันหนึ่งจิตเริ่มบอกตัวเองว่าควรเลิกสิ่งเหล่านี้ซะเพราะมีแต่นำทุกข์มาให้ แถมมีคำพูดจากสิ่งเหนือธรรมชาติที่เคยเจอตอนจะฆ่าตัวตาย เป็นแรงกระตุ้นเพิ่มอีกด้วย

จะบังเอิญหรือโชคดีไม่รู้ ช่วงนั้นมีรายการทีวีสั้น ๆ เกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ฉายทุกสัปดาห์ คนเราถ้ามีใครพูดกรอกหูเรื่อย ๆ จิตคล้อยตามได้ง่ายนะ นี่คือจุดเริ่มต้นที่ทำให้คิดว่า... **“เราต้องเลิกบุหรี่ให้ได้ก่อนดีกว่า”**

พยายามทำตามคำแนะนำในทีวี ไปซื้อหนังสือที่วางขายมาอ่านหลายเล่ม สุดท้ายล้มเหลวหมด ทำไม่ได้สักอย่าง อยากถามคนเขียนหนังสือเหลือเกินว่า.. เคยติดยาหรือเปล่าฟระ ?? อ่านแล้วทำตามโคตรยาก !! สุดท้ายผมคิดค้นวิธีเลิกบุหรี่ด้วยตัวเองจนได้ ขณะที่ยังกินเหล้าวันละกลมเหมือนเดิม ใครสูบบุหรี่จะรู้ว่า.. การเลิกบุหรี่แต่ยังกินเหล้า ไม่ง่ายเลยเพราะมันของคู่กัน แถมยังร้องเพลงกลางคืน ต้องเจอคนสูบบุหรี่ควันขโมงให้เห็นทุกวัน แต่เลิกได้หน้าตาเฉย ช่วงแรกของการเลิกบุหรี่ จะเกิดผลสะท้อนมากมายโดยที่เราไม่รู้ตัว ทั้งอารมณ์หงุดหงิดหาสาเหตุไม่ได้ พาลทะเลาะไปทั่วจนโดนไล่ออกจากงาน !!

ถ้าใครจะเลิกบุหรี่แล้วไม่อยากมีปัญหาตามมา ควรลาพักร้อน งดรับแขก งดพบลูกค้าเด็ดขาด หรือต้องบอกให้ทุกคนเข้าใจว่า ช่วงนี้จะเกิดปฏิกิริยาที่ทำให้เราหงุดหงิดและแสดงออกไม่ดี ควบคุมตัวเองไม่ได้ ขอให้ทุกคนให้อภัย ศาสตร์แห่งจิตใต้สำนึกทำให้ผมรู้ภายหลังว่า ที่เราติดอะไรอยู่ก็ตาม ส่วนหนึ่งมันเกิดจากมีข้อมูลเป็นประจำส่งไปที่จิตใต้สำนึก เลยทำให้เกิดการเข้าใจผิด เกิดการเสพติด คิดว่าขาดไปแล้วจะไม่มีความสุข ถ้าต้องการเลิกเด็ดขาดชนิดไม่หวนกลับไปอีก เราต้องถอนข้อมูลขยะในจิตใต้สำนึกออกมา เราปลูกความเข้าใจผิดไว้ทีละน้อยจนมันเติบโตฝังลึกไว้ จึงต้องใช้เวลาให้ข้อมูลใหม่ที่ถูกต้องทีละน้อยจนจิตมีกำลังก่อน แล้วค่อยถอนรากออกให้หมดจดอีกที

แนะนำเพิ่มเติมสำหรับเลิกบุหรี่ใหม่ ๆ ลองแวะไปหาหมอทางด้านจิตเวช ขอยาเพื่อบรรเทาอาการหงุดหงิด จะได้ไม่มีปัญหากับคนรอบข้าง เพราะบางทีปัญหามันใหญ่กว่าที่คิด เกิดคุณจะต้องรับผิดชอบดูแลครอบครัว แล้วโดนไล่ออกจากงานเพราะว่าไปพาลหงุดหงิด พอเลิกบุหรี่แล้วมันมีผลต่อสมองจริง ๆ มันจะพาลแบบที่คุณไม่รู้ตัว อันนี้รวมถึงยาเสพติดชนิดอื่นด้วยนะครับ

วิธีการเลิกบุหรี่ของผมอันดับแรกคือ.. **“การโปรแกรมจิตใหม่ทั้งหมด”** โดยยืดเวลาสิ่งที่เคยชินออกไปเรื่อย ๆ คนติดบุหรี่มักเกิดจากสูบทันทีหลังอาหาร หรือเข้าห้องน้ำ มันเป็นสองเวลาสำคัญที่ภาวะจิตกับสมองจะเสพติดอะไรได้ง่าย หลายคนที่สูบแล้วไม่ติด นอกจากเพราะไม่มีวิบากเก่าจากชาติก่อนให้ติดง่าย ก็เกิดจากไม่เคยสูบหลังอาหารและไม่สูบตอนเข้าห้องน้ำ แต่ถ้ามาสูบสองเวลานี้ประจำเมื่อไหร่ ติดแหงกทุกราย (แต่มักปากแข็งบอกว่าไม่ติด) การหักดิบเลิกกะทันหันอาจส่งผลเสียหลายด้าน ถึงเลิกได้อาจมีปัญหาสุขภาพตามมาทีหลัง

วิธีค่อยเป็นค่อยไปจะช่วยให้ได้ผลดีกว่าในระยะยาว **เริ่มต้นด้วย.. “ยืดเวลาสูบบุหรี่หลังอาหารทุกมื้อ”** กำหนดให้ตายตัวว่าจะเอาวันละเท่าไหร่ เช่นวันแรก หลังอาหาร 3 นาทีแล้วค่อยสูบบุหรี่ วันที่สอง 5 นาทีแล้วค่อยสูบ วันที่สาม 10 นาทีแล้วค่อยสูบ ยืดไปเรื่อยทุกวันจนเป็นเว้นชั่วโมงสองชั่วโมงหลังอาหาร และอย่าสูบบุหรี่หมดมวนเด็ดขาด ให้สูบหรือดูดสักครึ่งมวนแล้วพอแล้วเก็บไว้สูบครั้งต่อไป การเก็บไว้สูบต่อ กับเว้นเวลาหลังอาหาร จะทำให้บุหรี่ไม่อร่อย สูบแล้วไม่ชื่นใจ ทำแบบนี้ไปเรื่อย จนถึงขั้นสูบวันเว้นวัน จนถึงไม่สูบเลยเป็นสัปดาห์ จะทำให้หลายคนเลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

เป็นการป้อนข้อมูลด้านลบให้จิตใต้สำนึกเรื่อย ๆ เมื่อสูบทุกครั้งมันไม่ชื่นใจ ไม่อร่อย **วันหนึ่งมันจะรู้สึกเองว่า “แล้วกูจะสูบไปทำไม”** ที่มันติดอยู่ทุกวันนี่ เพราะกินข้าวปุ๊บสูบปั๊บ มันอร่อยไง!! มันเลยโหยหา คิดว่าสิ่งนี้เป็นความสุข ความจริงเมื่ออยากบุหรี่ ลองหายใจลึก ๆ แล้วจินตนาการพ่นลมเห็นกลุ่มควันลอยออกไป จะรู้สึกสบายใจ ทดแทนการสูบบุหรี่ได้ระดับหนึ่ง

วิธีเลิกบุหรี่แนวนี้ไม่ได้มีอะไรยุ่งยากและน่าจะเหมาะกับทุกคน ร่างกายเคยรับนิโคตินทุกวัน อยู่ดีไปหักดิบ มันประท้วงเจ็บป่วยเอาได้นะครับ ดังนั้นการทยอยเลิกทีละน้อย ยืดเวลาสูบหลังอาหารไปเรื่อยจนเลิกสูบได้ จะเป็นวิธีที่น่าจะโอเคที่สุด ซึ่งได้ผลอย่างมั่นคงกับผู้เขียนมาแล้ว

อีกปัญหาของคนเลิกบุหรี่ไม่ได้ คือ.. จิตใต้สำนึกไม่ยอมรับ ชอบหลอกตัวเองว่าไม่ติด หรือติดแล้วไม่เสียหายอะไร มันจะมีข้ออ้างเสมอเพราะเสพติดมานาน ไม่อยากพรากสุขที่เคยได้เสพเป็นประจำ จึงไม่มีกำลังใจพอที่จะเลิกหรือทำตามขั้นตอนการเว้นหลังอาหารได้อย่างจริงจัง ดังนั้นเราต้องแก้ด้วยการโปรแกรมจิตเสริมเข้าไป โดยหาเวลาทำสมาธิ สวดมนต์ หรือนั่งฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ พอจิตสงบ ลองหลับตาจินตนาการย้อนคิดถึงตอนเราเป็นเด็กเล็ก เรามีความสุขแค่ไหน ถามใจตัวเองว่าเมื่อก่อนไม่มีบุหรี่ เรามีความสุขกว่าตอนนี้ไหม?

การทำอะไรก็ตาม ถ้าให้ใจสงบสักเล็กน้อยแล้วถามตัวเองบ่อย ๆ มันจะมีคำตอบให้ตัวเองได้วันหนึ่งครับ จิตจะเห็นชัดว่าทำตัวแบบไหนมีสุขมากกว่า และทุกครั้งที่คุณจะเสพอะไร บุหรี่ เกมหรือละคร อย่าไปบังคับจิตว่าต้องเลิก แต่ให้ถามตัวเองบ่อย ๆ ทั้งก่อนทำ ขณะทำ หลังทำ ว่าทำแล้วได้อะไร เป็นสุขจริงไหม ดีจริงแล้วหรือ ? หรือหาโทษของมันมาคิดถึง มาพิจารณาเรื่อย ๆ สักวันคำตอบมันจะผุดขึ้นมาเอง แล้วเราจะเลิกหลงใหลกับสุขจอมปลอมเหล่านี้ได้ง่าย แถมเกิดภูมิคุ้มกันไม่กลับไปมัวเมาอีกครั้งได้มั่นคงขึ้น

คนเลิกบุหรี่ได้ จะพบว่าการเลิกเหล้า-การพนัน การห้ามใจเรื่องอื่นจะเลิกง่ายขึ้นตามลำดับ **การติดบุหรี่คือ.. “กิเลส” การเลิกบุหรี่ได้ คือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งที่พิสูจน์ได้ว่า เราชนะกิเลสแบบหยาบได้แล้ว**

การเลิกบุหรี่เป็นผลดีต่อสุขภาพกายและใจทันที สารพัดสารพิษจำนวนมาก ที่ทำร้ายให้ร่างกายเจ็บป่วย ทำให้แก่เร็ว ก่อโรคหลายชนิด อย่ามัวแต่กล่าวธรรมะพรั่งพรูแต่ยังดูดบุหรี่ควันฉุย คนสูบบุหรี่เป็นสิ่งน่ารังเกียจในสังคม แถมยังส่งผลทำลายสุขภาพคนรอบข้าง คุณเดินสูบไปเนี่ย เชื่อไหมว่าคนเขาด่าคุณไปตลอดทาง คนที่เขาไม่สูบเขาเหม็น เขาก็บ่น อดสาปแช่งคุณไม่ได้ และคิดดูว่าคุณสูบทุกวัน คนสาปแช่งทุกวัน วันหนึ่งกี่คนนับไป ปีหนึ่งกี่ร้อยคน แรงสาปแช่งนี่มีผลนะ เป็นกระแสจิตที่ส่งมา

จะพิจารณาด้านไหน "บุหรี่" ก็มีแต่ข้อเสียมหาศาล แต่ก็แปลกสินค้าทำลายชีวิตคนขนาดนี้ กลับถูกกฎหมาย และมีวางขายหาซื้อง่ายมาก ต่อให้ขึ้นราคาแค่ไหน ก็ยังมีคนซื้อเพราะมันยังเลิกไม่ได้ แถมมีการแบ่งเป็นมวนขายครับ

น่าแปลกที่บุหรี่หาประโยชน์ไม่ได้เลย หาคำตอบไม่ได้เหมือนกันว่า รัฐบาลเอาเงินมารณรงค์ให้คนเลิกบุหรี่ เอาไปปิดโรงงานผลิตบุหรี่จะง่ายกว่าไหม ?? จะอ้างอะไรก็อ้างไปของมันไม่ดี ทำลายสุขภาพ บวก ลบ คุณ หารแล้ว ทำกฎหมายไปเลยว่าลงทะเบียนคนสูบบุหรี่ วันนี้ ปีนี้ มีคนสูบบุหรี่เท่าไหร่ แล้วต่อไปนี้... เด็กรุ่นใหม่ห้ามสูบ ใครสูบผิดกฎหมายเท่ากับเสพยาอี/ไอซ์

แค่นี้รับรอง..คนสูบบุหรี่จะหายไปจากประเทศไทยทั้งหมด เหลือแต่คนสูบเก่า ๆ ก็ผลิตให้แต่คนพวกนี้สูบ หรือจับบำบัดจนกว่าเขาจะเลิกได้แค่นั้นเอง ดูแล้วไม่ได้ยากอะไร แต่ไม่ทำกันเอง สิ่งชั่ว ๆ ทำร้ายสุขภาพ ทำร้ายสังคมหละ **ถูกกฎหมายได้หน้าตาเฉย !!** เจริญหละโลกมนุษย์

บทสรุปและขั้นตอนวิธีทำบุญแก้กรรม

(แนะนำขั้นตอนและวิธีทำบุญให้เจ้ากรรมนายเวรโดยตรง)

สรุปทิ้งท้ายเรื่องทำบุญแก้กรรมที่เขียนไปแล้วหลายตอน กรรมดีชั่วเมื่อทำไว้ไม่หายไปไหน สุดท้ายแค่รอเวลาให้ผลในวันหนึ่ง การแก้กรรม ตามหลักพุทธศาสนาถือว่าทำไม่ได้ แต่สามารถบรรเทาหรือเลื่อนการให้ผลออกไปได้ สิ่งสำคัญสุดสำหรับคนอยากแก้(บรรเทา)กรรม คือจิตที่สำนึกผิดและตั้งใจมั่นจะไม่เบียดเบียนใครในทุกด้านอีกแล้วตลอดชีวิต ซึ่งต้องยอมรับผลกรรมส่วนหนึ่งด้วย ไม่ใช่จะหนีไม่ยอมรับโทษเลย

คนที่เพียรสร้างความดีชดเชยความผิด ย่อมได้รับโทษน้อยลงหรือได้รับการอภัยได้ง่ายขึ้นทั้งในโลกนี้และโลกหน้า **“เจ้ากรรรมนายเวรมีจริง”** ยืนยันด้วยข้อความหลายแห่งจากพระไตรปิฎก รวมถึงธรรมนิพนธ์ในของสมเด็จพระญาณสังวรฯ เรื่อง..**“ชีวิตนี้น้อยนัก”** พระผู้ซึ่งชาวพุทธทุกนิกายทั่วโลกทูลถวายให้เป็นผู้นำสูงสุด (โหลดเสียงอ่านได้ฟรีที่ jozho.net หรือฟังจากยูทูป)

เจ้ากรรมนายเวรที่ส่งผลกรรมมาสนองคืน อาจแบ่งได้สองแบบ อย่างแรกคือกระแสพลังงานที่เกิดจาก นิสัย อารมณ์ ความเคยชินที่สะสมไว้ในจิตเราเอง เป็นตัวการใหญ่กำหนดเส้นทางชีวิตให้เราชอบหรือเลือกสิ่งดี-ไม่ดีให้ตนเอง ส่งผลให้คนอื่นรู้สึกกับเราตามพลังที่เราสะสมไว้ (ใกล้บางคนรู้สึกอึดอัด ใกล้บางคนรู้สึกสบายใจ) ซึ่งวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้แล้วว่า.. อารมณ์ทุกอย่างส่งคลื่นพลังงานออกมาได้จริง มีผลต่อโมเลกุลของสิ่งรอบตัวได้ และจิตใต้สำนึกจะสะสมข้อมูลทุกอย่างไว้เสมอ

การคิดพูดทำความดี ล้วนส่งให้เกิดคลื่นพลังงานดีแผ่ออกรอบตัว ดึงดูดคนดีเข้าหา ผลักคนชั่วออกไป (คนชั่วเจอคนดีจะหมั่นไส้) กระแสพลังงานดีมีผลต่อคลื่นสมองที่ส่งให้คิดอะไรได้ลึกซึ้งขึ้น ร่างกายหลั่งสารเคมีดี ส่งให้สุขภาพดี ผิวสวย ภูมิคุ้มกันสูงขึ้น ฯลฯ ตรงข้ามกับการคิดพูดทำชั่ว (คือจิตเป็นอกุศลซึ่งรวมถึงความเครียดด้วย) จะทำให้สมองหดตัว ความจำลดลง กระตุ้นการหลั่งสารพิษซึ่งเป็นต้นเหตุโรคเรื้อรังหลายชนิด เป็นกฎแห่งกรรมที่พิสูจน์ได้ในชาตินี้ว่าทำดีส่งผลดี ทำชั่วส่งผลไม่ดีต่อตัวเองอย่างไร

เจ้ากรรมนายเวรแบบที่สองคือ.. เจ้ากรรมนายเวรที่มีตัวตนอยู่จริง เป็นมนุษย์หรือสัตว์ที่เราเคยทำร้ายไว้ ตัวอย่างในพระไตรปิฎก เช่น.. วิญญาณโสเภณีที่เคยถูกฆ่าตามจองเวรหลายชาติ ที่สุดได้โอกาสเข้าสิงโคขวิดท่านพาหิยะตายขณะพึ่งบรรลุธรรม เจ้ากรรมนายเวรประเภทนี้แม้มองไม่เห็น แต่ทำอะไรได้มากกว่าที่คิด เป็นสิทธิ์จากผลกรรมที่เราทำร้ายเขาไว้ก่อน จึงยกขึ้นสู่สถานะเจ้าหนี้ที่ได้สิทธิพิเศษ สามารถติดตามเราได้ทุกที่ เช่น.. คนทำแท้งมักจะมีผีเด็กเกาะติดตัวตลอดเวลา เป็นสิ่งที่คนมีสัมผัสพิเศษกล่าวตรงกัน (มีคนรู้จักขับรถพาเพื่อนไปตาย แต่บอกตำรวจว่าเพื่อนขับ ผลคือผีเพื่อนเดินตามเป็นสิบปี มีผู้ปฏิบัติธรรมทัก บอกทุกอย่างได้ตรง สุดท้ายต้องไปบวชให้ เห็นว่าจะบวชไม่สึก)

วิญญาณอาฆาตจะพยายามหาทางกลั่นแกล้งเราเสมอ ให้สมกับความแค้นที่เราเคยทำเขาไว้ บางครั้งสามารถดลใจให้เราคิดหรือพูดอะไรผิด ทำให้รู้สึกหงุดหงิดอย่างไร้เหตุผล จนต้องพลาดโอกาสสำคัญ ตัดสินใจบางอย่างผิดพลาด ซึ่งช่วงเมาเหล้า ใจลอย ขาดสติ ไม่รักษาศีล ไม่มีบุญรักษา จะเป็นช่วงที่วิญญาณร้ายเข้าแทรกความคิดได้ง่าย จนเหมือนเปลี่ยนเป็นคนละคน อาจทำอะไรพลาดอย่างไม่น่าเชื่อ หรือนำมาซึ่งหายนะใหญ่หลวง ท่ามกลางความไม่เข้าใจว่า ทำไมเราถึงคิด พูด และทำแบบนั้นออกไปได้ ??

เคยไหม ?? บางที.. งงตัวเองว่าทำไมเราพูดแบบนั้น ทำไมเราคิดแบบนั้น ทั้งที่ใจเราไม่ได้เจตนาแบบนั้น ครูบาอาจารย์เคยกล่าวถึงผีพนัน ผีสุราที่ดลใจคนให้ทำชั่วได้ เป็นเรื่องธรรมดาและเกิดขึ้นได้จริง เจอกับตัวเองมาเยอะตั้งแต่ยังไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ ทั้งดลใจให้ทำผิดพลาดและมีตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือดลใจหรือช่วยให้พ้นเรื่องไม่ดี เช่น.. ทำให้ขับรถเลี้ยวไปผิดทาง หันกลับไปมองเห็นทางที่ต้องไปพึ่งเกิดอุบัติเหตุ , แฟนเก่าเลี้ยงกุมาร พอจะโกรธเขาทีไรก็เหมือนมีคนมาจี้เอว จะขำอารมณ์ดีขึ้นมาในขณะที่กำลังโกรธมาก ซึ่งไม่น่าเป็นไปได้ หรือเจอชายแก่ชุดขาวปรากฏกายห้ามตอนจะฆ่าตัวตายก็เจอมาแล้ว

ประสบการณ์ตรงทำให้รู้ว่าวิญญาณรอบตัวมีผลกับชีวิตมากกว่าที่คิด แต่ก็ขึ้นกับความศรัทธา กรรมสัมพันธ์ และบาปบุญเวรกรรมที่เราทำไว้ด้วย จิตมนุษย์เหมือนเครื่องรับวิทยุ ผีเหมือนคลื่นวิทยุ หลายคนปักใจแน่วแน่ว่าเรื่องพวกนี้ไม่มี ก็เหมือนปิดเครื่องวิทยุไว้ตลอด จึงแทบไม่มีโอกาสได้สัมผัสแม้ต่อให้ท้าทายแค่ไหน บางรายแม้ผีหรือเทวดามาปรากฏทำอะไรให้เห็น ก็ไม่เชื่อและคิดว่าจิตหลอนไป **(แต่บางคนก็จิตหลอนเอง แล้วพวกนี้เยอะซะด้วย)**

คนที่รักษาศีลและมีบุญสะสมไว้มาก วิญญาณที่เป็นมิจฉาทิฐิจะมากลั่นแกล้งได้ไม่เต็มที่ กระแสบุญและความดีที่มากพอจะดึงดูดวิญญาณดีมาช่วยเหลือ ยกเว้นมีกรรมหนักที่ต้องได้รับผล พระพุทธเจ้าก็ช่วยคุณไม่ได้ หลายคนมีเทวดาหรือวิญญาณพ่อแม่และคนรักในอดีตมาคอยช่วย แต่ไม่รู้ตัวคิดว่าตัวเองโชคดี การสวดมนต์และทำบุญอุทิศให้เป็นประจำกับวิญญาณที่คอยช่วยเรา ถือเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย เพราะเขาจะช่วยเราได้ ก็ต้องมีบุญที่เราทำส่งให้เขาเป็นพื้นฐานด้วย

ศาสนาพุทธไม่สอนให้หวังพึ่งสิ่งอื่น แต่การทำดีแล้วเผื่อแผ่ให้วิญญาณทุกภพภูมิรอบตัว ถือเป็นการสร้างกุศล เพิ่มกระแสเมตตาในจิตเราไม่เสียหายอะไร เหมือนกับเราผูกมิตรไว้ ยกตัวอย่างถ้าเป็นคน.. จิ๊กโก๋หน้าซอยนี่ต่อให้เป็นคนเลวแค่ไหน ถ้าเราเดินผ่านแล้วยิ้มแย้มทักทาย ซื้อขนมฝาก ถึงเวลาคนพวกนี้เขาจะไม่ทำร้ายเรา แล้วเวลาเรามีเรื่อง เขาจะมาช่วยเราได้ด้วยเหมือนกัน เปรียบเทียบกับผีเร่ร่อน ถ้าเราทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้บ่อย ๆ สุดท้ายบางทีเกิดเหตุการณ์อะไรไม่ดี บางอย่างเขาก็ช่วยเราได้ ปกป้องเราได้ระดับหนึ่งเหมือนกัน

สมัยก่อนขี่มอเตอร์ไซด์ไปร้องเพลง ต้องผ่านรัชดาแถวโค้งร้อยศพจะอุทิศบุญให้เขาเป็นประจำ คืนหนึ่งถูกสิบล้อเฉี่ยวแถวนั้น กำลังจะล้มแตะพื้นก็เหมือนมีคนพยุงขึ้นมาให้ตั้งตรงได้อย่างน่าอัศจรรย์ ใครไม่เจอคงไม่เชื่อ แต่เนื่องจากผมเจอมาเยอะมาก จนต้องมาศึกษาหาคำตอบในพระพุทธศาสนา จนเจอคำตอบที่ลึกซึ้งกว่าสิ่งเร้นลับ นั่นคือทางดับทุกข์ และก็ไม่ได้อยากเล่าเรื่องพิศดารพวกนี้ให้ใครฟังเท่าไหร่ เพราะไม่ใช่สาระสำคัญ หรือทำให้ตัวผมดูดีขึ้นมา สิ่งที่อยากเน้น คือ.. การทำความดี สร้างกุศล การเจริญสติต่างหาก

เวลาเล่าเรื่องผี เรื่องแปลก ๆ บางคนจะไม่เชื่อ และจะหาว่าเราโกหก บางทีอยากจะถามกลับเหมือนกันว่า.. คนอย่างผมไปโกหกคุณแล้วผมจะได้อะไร ผมไม่ได้เปิดสำนักทรง ผมไม่ได้อะไรกับการเผยแพร่ธรรมะที่ทำมาเป็นสิบ ๆ ปีนี้ ผมมีแต่อัดเสียง และให้คนดาวน์โหลดฟรี ทำซีดีแจกฟรี ถ้าเกิดผมเปิดสำนักทรงให้คนบูชาครู แล้วผมมาเล่าว่าเป็นผู้วิเศษ เจอนั่นนี่ยังน่าคิด แต่นี่เน้นตลอดว่าการเจริญสติ การศึกษาธรรมะที่ดีที่ถูกต้องเท่านั้นเป็นทางดับทุกข์ แต่ว่าเรื่องพวกนี้ เป็นเรื่องที่มีอยู่จริงที่เราได้เจอมา เลยมาเล่าให้ฟังให้พอมีรสชาดเท่านั้น ถ้าเป็นครูบาอาจารย์สายปฏิบัติจริง ท่านเจอมามากกว่านี้เยอะ แต่ส่วนใหญ่ท่านจะไม่พูด เพราะรู้ว่าพูดไปจะทำให้คนส่วนใหญ่งมงายได้ง่ายเท่านั้นเอง

หากเข้าใจเรื่องกรรม จะเห็นช่องทางการแก้หรือบรรเทากรรมที่ถูกต้องมากขึ้น พิธีตัดกรรม แก้ชง เซ่นไหว้ ห้อยวัตถุมงคล และการทำอีกหลายอย่างล้วนงมงายและบรรเทากรรมไม่ได้จริง หรือได้เพียงเล็กน้อย คือได้ผลทางใจ อย่างตอนนี้ที่กำลังฮิตหินมงคล เลขสวย เบอร์โทรสวย ความเห็นส่วนตัวคือ.. เลขสวยมันไม่ช่วยอะไรหรอก ยกเว้นจำง่ายหรือไม่ต่างกับเครื่องประดับ ที่เพิ่มความน่าเชื่อถือว่ามีฐานะ มีระดับ ยิ่งถ้ามีคนบอกว่าเลขนี้ใช้แล้วจะรวย ใจคนฟังแล้วมีความมั่นใจ รู้สึกมีความหวัง ทุ่มเทมากขึ้น มีผลบ้างแต่เป็นด้านจิตวิทยา ถ้าเลขมีผลจริง ๆ คงไม่ต้องมีกฎแห่งกรรม ไม่ต้องมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้หรอก

การแก้กรรมที่ถูก ต้องทำบุญให้ถูกด้านกับกรรมที่เคยทำและครบวงจร รักษาศีล ฟังธรรม รู้สึกสำนึกผิด ทำจิตเป็นกุศลมากที่สุด นี่คือสิ่งที่บางคนทำอยู่ แต่พบว่าหลายคนยังมีปัญหาชีวิตถาโถมไม่จบสิ้น จนบางคนเริ่มลังเลท้อใจ หมดศรัทธาและไม่อยากเชื่อเรื่องผลกรรม เฝ้าคิดแต่ว่าทำดีทำไมไม่ได้ดีซะที

กฎแห่งกรรมเมื่อทำดีแล้วไม่ใช่จะได้ผลดีทันที มันต้องรอเหมือนปลูกต้นไม้ สิ่งที่ได้อันดับแรกคือ.. ส่งให้ทำใจได้ ไม่แค้นเคือง ไม่ทุกข์หนักเหมือนเมื่อก่อน ถ้าอยากเห็นผลไว ต้องทำให้ถูกทางเหมือนใส่ปุ๋ยบำรุงต้นไม้ด้วย ย้ำอีกทีว่าทำดีกับคนเลวไม่มีทางได้ดี เพราะว่าคนเลวมันยากจะสำนึกบุญคุณ

ลองคิดดูที่เปรียบเทียบไว้ อาจจะดูหยาบนิดหนึ่ง.. **สมมุติคุณเลี้ยงตัวเหี้ยไว้ร้อยตัว ทั้งร้อยตัว.. มันจะเต็มใจมาตอบแทนบุญคุณอะไรให้เราได้**?? การทำดีกับคนเลวเราจะได้ความดี เราจะกลายเป็นคนดี แต่อย่าไปหวังให้เขาทำดีตอบ หรือให้มาทดแทนบุญคุณ สำนึกบุญคุณเรา **ทำดีกับเหี้ยในร่างคนเป็นประจำ หยุดทำเมื่อไหร่ คุณอาจจะเป็น.."เหี้ย" ในสายตาของคนพวกนี้ทันที** (ทำดีเกิดเป็นความดี และการทำดีที่ถูกทาง ถูกบุคคล/สถานที่ ถึงจะได้ดีกลับมา)

การทำบุญให้ถูกทาง เหมือนการใส่ปุ๋ยบำรุงต้นไม้ด้วย ซึ่งคือ.. การอธิษฐานจิตและขอขมากรรมแบบเจาะจงกับเจ้ากรรมนายเวรประเภทที่มีตัวตนที่ติดตามคอยล้างแค้นเราอยู่ เราทุกคนเกิดมาแล้วหลายภพชาติ ย่อมเคยทำดี และทำผิดพลาดโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ อาจเคยฆ่าคนและสัตว์ แย่งผัวเมีย ใส่ร้าย ทำร้ายเขามาสารพัด แต่ละคนจะมีเจ้าหนี้รออยู่จำนวนมาก เวลาทำบุญก็เอาแต่อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย หว่านไปโดยไม่เคยเจาะจง

สมมุติมีผีเจ้ากรรมนายเวรของเราประมาณพันคน ทำบุญแล้วพูดอุทิศให้เจ้ากรรมทั้งหลาย บุญจะกระจายไปแค่คนละเล็กน้อย ไม่มากพอจะทำให้เขาไปเกิดใหม่ หรือไม่มีพลังเข้มข้นพอทำให้เขาหายโกรธได้ : สมมุติมีคนเผาบ้าน ข่มขืนฆ่าคนรักของคุณ และทำร้ายคนอื่นไว้อีกหลายคดี เมื่อตำรวจจับได้ เขาขอขมาเจ้าทุกข์เป็นพันคนแบบเหมารวมทีเดียว ถามว่าจะให้อภัยเขาได้ยากหรือง่ายกว่ามาก้มกราบขอขมาเราโดยตรง ต่อมาเขาได้รับประกันตัวแล้วซื้อเค้กมาหาคุณที่บ้านแล้วบอกว่า.. **“ ช่วยรับเค้กนี้ไว้กินด้วย ให้อภัยเถอะ อย่าโกรธจองเวรกันเลย ”** คุณจะให้อภัย แล้วจะกินเค้กของคนที่ข่มขืนแฟน ฆ่าพ่อแม่คุณหรือเปล่า !! เขาต้องขอโทษทำดีกับคุณแค่ไหน ถึงจะอภัยได้จริง

ผีไม่ต่างจากคน มีอารมณ์ความรู้สึกเหมือนคนเดิมทุกอย่าง **การทำบุญอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร ด้วยแค่บริจาคเงิน ถวายของให้พระ ก็เหมือนกับที่คนร้ายซื้อเค้กมาให้เป็นการขอโทษต่อเจ้าทุกข์ คิดเหรอว่าเขาจะยกโทษให้คุณเพียงใช้เงินซื้อบุญมาส่งให้ง่าย ๆ แบบนี้ ??** เราแค้นคนที่ทำร้ายเรา อยากให้เขารับโทษให้สาสมอย่างไร ผีเจ้ากรรมนายเวรก็เช่นกัน ส่วนมากเขาอยากเห็นเราทุกข์ทรมานเป็นการตอบแทนเท่านั้น บุญกุศลส่วนใหญ่เขาไม่อยากได้หรอก **ขนาดท่านพาหิยะสำเร็จอรหันต์แล้ว ยังตามมาเข้าสิงแม่โคขวิดท่านตาย ให้เป็นผู้มีบุญแค่ไหนไม่สนใจ.. ขอแค่ได้ล้างแค้นเป็นพอ!!**

การเกิดมาหลายชาติทำกรรมไว้มากมาย คงยากจะรู้ว่าต้องขอโทษและทำบุญให้เจ้ากรรมแบบเจาะจงได้อย่างไร ดังนั้นจึงต้องทำความดีให้มากและหลากหลายที่สุด บุญที่เพียงพออาจทำให้เราเจอผู้มีสมาธิขั้นสูงที่บอกถึงกรรมเก่าของเราได้ถูกต้อง หรืออาจมาให้เห็นเป็นนิมิตในความฝัน ซึ่งผมเจอบ่อยมากเวลาเจอเรื่องร้ายแต่ละครั้ง จะมาให้เห็นให้รู้ว่าทำอะไรกับใครไว้ จึงได้รับผลแบบนี้

มีตัวอย่างเรื่องแฟนเก่าของผมหลายคนในอดีต ก่อนจะมีปัญหาจะฝันเห็นว่าอดีตเราเคยทำผิดศีลข้อสามไว้อย่างไร บางครั้งเห็นคนชี้หน้าสาปแช่งชัดเจนมากทั้งชื่อและสถาณการณ์ ในฝันจะสะเทือนใจมาก และไม่นานก็พบว่าแฟนมีชู้แล้วสุดท้ายต้องเลิกกัน เป็นแบบนี้หลายครั้งจนคิดว่าไม่ได้เพ้อเจ้อ **แต่เป็นเรื่องของ.. “ กรรมนิมิต ”** พอเห็นว่าเกิดจากความชั่วที่ทำไว้เอง จึงเริ่มสำนึกผิด เกิดสติตั้งมั่นอยากรักษาศีล และทำบุญส่งตรงให้กับคนที่เราเคยทำร้ายโดยตรงได้ ซึ่งมีผลให้อุปสรรคในชีวิตบรรเทาไปมาก เท่าที่สังเกตถ้าไม่สำนึกผิด ก็ต้องเจอปัญหาเดิมต่อไปเรื่อย ๆ

คนทั่วไปคงยากที่จะได้เจอผู้มีญาณขั้นสูง เพราะของจริงต้องระดับบรรลุธรรมเท่านั้น ซึ่งท่านมักไม่เปิดเผยตัวและอยู่ในที่ซ่อนเร้นดังนั้นถ้าเราไม่รู้ว่าเจ้ากรรมนายเวรของเราเป็นใคร การทำบุญทุกครั้งให้ตั้งจิตระลึก.. **“ขออุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรที่เราทำร้ายไว้รุนแรงที่สุดอันดับแรก”** ขอให้ได้รับก่อนใคร ไม่แบ่งปันผู้ใด ขอให้เขายินดีรับบุญและอภัยในความผิดของเรา ขอให้เขาได้ไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีมีความสุข อย่าต้องมาทุกข์แสนสาหัสด้วยการตามจองเวรแบบนี้เลย **(ผีที่ตามจองเวรจะทุกข์ใจตลอดเวลา คล้ายเวลาเราโกรธใครในความฝัน รู้สึกไหมว่า จะด่าจะพยายามทำร้ายเท่าไรก็ไม่หายโกรธ)**

ต้องทำบุญให้เขาด้วยจิตที่สำนึกผิดและปรารถนาดี อยากให้เขาพ้นทุกข์ อย่าทำบุญให้เขาเพราะอยากให้ตัวเองสบายพ้นเวรกรรม เมื่อทำบุญให้แล้วหลายครั้งต่อมา ให้เพิ่มคำอธิษฐานว่าหากเจ้ากรรมฯ อันดับแรกให้อภัยและไปเกิดใหม่แล้ว **ขออุทิศบุญนี้ให้กับเจ้ากรรมนายเวรที่เหลือในอันดับต้นๆ และไล่ลงมาตามลำดับ (ใครอยู่อันดับแรกให้ได้รับก่อนคนอื่น)** ซึ่งได้เรียบเรียงเป็นบทสวดภาษาไทยล้วนพร้อมการอธิษฐานจิตโดยตรงไว้แล้ว ดูได้ที่ jozho.net

สำหรับกรรมชาตินี้ที่ระบุตัวตนได้ เช่น.. หากเคยทำแท้ง คุณต้องตั้งชื่อให้เด็กก่อน แล้วนึกคุยกับเขาว่า ต่อไปนี้ให้จำให้ดีว่าหนูชื่อนี้ แล้วทำบุญเจาะจงเอ่ยชื่อให้เขาคนเดียว จำไว้ว่าเวลาจะทำบุญ คนที่ทำแท้งจะทำบุญให้เด็กไม่จำเป็นต้องซื้อของเล่นเด็กหรือขนมเด็กไปถวายพระ เพราะพระท่านใช้ไม่ได้ ไม่รู้ว่าเอาเซลล์สมองส่วนไหนคิดกันนะ แล้วก็ทำตามกันมาจนเป็นประเพณี

"**บุญ**" เปรียบเทียบเหมือนเงิน เราทำบุญให้พระจะเกิดบุญมากต่อเมื่อพระได้นำสิ่งของที่เราถวายไปใช้ เช่น.. บาตร จีวร ชุดบวช มีดโกน น้ำปานะ อาหาร อะไรก็ได้ที่พระท่านได้นำไปใช้ และขอน้อมบุญนั้นให้กับเด็กที่เราเคยทำแท้ง แต่ถ้าอยากเจาะจงจะทำบุญด้วยของเล่นจริง ๆ ให้ซื้อของเล่นไปให้เด็กชาวเขา ศูนย์เด็กเล็ก มูลนิธิเด็กพิการอะไรแบบนี้จะยังดีกว่า เป็นสิ่งที่เหมาะสมมากกว่า (ทำบุญให้หมา-แมว ก็ใช้หลักเดียวกันนี้นะครับ)

หรือกรณีทำร้ายสัตว์ไว้ ให้นึกภาพของสัตว์นั้นเวลาจะทำบุญให้ แต่ถ้าสำรวจแล้วชาตินี้ไม่เคยทำอะไรร้ายแรง แต่ยังซวยไม่จบสิ้น อาจเป็นกรรมที่ทำกับพ่อแม่หรือการลบหลู่ผู้ทรงคุณธรรม ที่อาจมีภาพภายนอก ที่เราไม่มีทางรู้ได้เลยว่า.. ท่านบรรลุธรรมแล้ว หรือมีบุญบารมีสะสมไว้มากแค่ไหน เราควรหมั่นกราบขอขมาโดยตรง ถ้าท่านไม่อยู่แล้วให้กราบขอขมาขณะสวดมนต์ทุกวันก็ได้

ขั้นตอนหลัก ๆ ในการทำบุญบรรเทากรรม ผมได้คำแนะนำจากพี่หญิง คุณจิราภรณ์ เดวิส เพื่อทำบุญส่งถึงเจ้ากรรมนายเวรโดยตรง หลังจากที่ได้ทำทั้งหมดสองเดือน พอวันสิ้นเดือนของเดือนที่สอง เข้าวันแรกเดือนใหม่ ชีวิตผมเปลี่ยน มีนักธุรกิจใหญ่ติดต่อเพื่อสนับสนุน มีผลให้ทำงานได้คล่องตัว สะดวกกว้างขวางขึ้น และตั้งแต่วันนั้น ชีวิตก็ดีขึ้นทุกด้านอย่างมาก เห็นผลชัดจริง ๆ

เพราะตัวผู้เขียนอยู่ในบุคคลประเภท.. ทำบุญเยอะ ทำมานาน แต่ชีวิตนิ่งมาก ออกแนวตกต่ำด้วยซ้ำ แต่พอทำวิธีนี้แล้ว เหมือนได้รหัส ATM มากดเบิกบุญของตัวเองมาใช้เห็นผลทันตา จึงนำมาเรียบเรียงพร้อมแนะนำเพิ่มเติมจากประสบการณ์ตรง และความรู้ธรรมะที่ได้จากครูบาอาจารย์หลายท่าน โดยเลือกคำอธิบายเพื่อคนทั่วไปได้เข้าใจง่าย วิธีทั้งหมดที่แนะนำให้ทำ ไม่มีอะไรเสียหาย แต่เป็นการสร้างกุศลครบทั้ง ทาน ศีล ภาวนา ที่ดีกับคนทุกเพศทุกวัย ไม่มีอะไรเสียหายหากจะทำตาม ซึ่งวิธีนี้จะช่วยคนที่กำลังทุกข์หนักอีกหลายคน ไม่ต้องเดินหลงทางเสียเงิน เสียเวลา บรรเทาทุกข์ เพิ่มสุข เห็นผลจริงในชาตินี้

หากมีครอบครัว มีคนร่วมธุรกิจ ควรทำทั้งคู่ หรือทำไปทุกคนพร้อมกัน เพราะการร่วมชีวิต ร่วมธุรกิจกับใคร ถ้าจะได้เสวยสุขก็ต้องได้ด้วยกัน บุญของทั้งสองฝ่ายจะส่งเสริมและถ่วงดุลกัน ทำให้บุญออกผลได้มากหรือได้น้อยตามกัน เหมือนลงเรือลำเดียวกัน นั่งอยู่กันคนละฝั่งเรือ หากพายพร้อมกัน ก็จะมุ่งตรงไปถึงเป้าหมายได้แน่นอน แต่ถ้าอีกคนไม่ยอมพาย เรือย่อมเอียง เลี้ยวไปผิดทาง การร่วมชีวิต ร่วมธุรกิจ ต้องทำบุญให้เสมอกัน ต้องทำบุญร่วมกันเป็นประจำ

(บุญ = ประโยชน์ ทำอะไรเกิดประโยชน์มาก คือ เกิดบุญมาก)

ทำประโยชน์..จึงเกิดเป็นบุญ แล้วค่อยอุทิศบุญ ให้คนหรือสัตว์ที่จากเราไป
พระ(แท้)ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ส่งพัสดุให้คนตาย แต่เป็นแหล่งกำเนิดบุญใหญ่ให้เรา

" บุญแต่ละด้าน อานิสงส์ต่างกัน "

ก่อเวรไว้ ย่อมอภัย ลดโทษ บรรเทาได้

เมื่อทำบุญถูกทาง & อธิษฐานถูกธรรม

วิธีทำบุญเสริมดวง แก้(บรรเทา)กรรม มีดังนี้...

1.เลือกวัดที่มีพระปฏิบัติดี เพื่อถวายชุดบวชพระ (ชนิดอย่างดีครบชุด) พร้อมสังฆทานของกินของใช้ที่ต้องเลือกซื้อเองใหม่ทั้งหมด อาจถวายที่มหาวิทยาลัยสงฆ์โดยไม่เจาะจงพระ เน้นวัดที่สอนเพื่อการปล่อยวาง พัฒนาจิต

สระบุรีแนะนำศูนย์ปฏิบัติธรรมแสงธรรมส่องชีวิต, อยุธยา-วัดมเหยงค์ ชลบุรี-หลวงพ่อปราโมทย์ สวนสันติธรรม, เชียงใหม่-วัดถ้ำผาปล่อง, อุดร-วัดป่าบ้านตาด มีอีกหลายวัดที่หาพระดีได้อีกเยอะ พระดีดูไม่ยาก สังเกตจากวัดจะดูเรียบง่าย เป็นธรรมชาติ พอเพียง ไม่มีพุทธพาณิชย์ เน้นการเจริญสติเป็นหลัก

ของที่ถวายอย่าซื้อตามร้านที่ไม่ได้มาตรฐาน บางทีผ้าใส่ไม่ได้ บาตรใช้ไม่ได้ ของดีใช้ได้จริงจะค่อนข้างมีราคา ตัวอย่าง.. จีวรเนื้อดีที่ถูกต้องตามวินัยมีจำหน่ายที่วัดธรรมมงคล สุขุมวิท 101 ความประณีตในการเลือกของถวาย มีอานิสงส์ใหญ่ กว่าสักแต่ซื้อถวาย (เงินไม่พอให้บอกบุญรวมเงินกันทำบุญ ได้บุญเท่ากัน)

ถวายของพระอย่าตั้งจิตอยากได้บุญ (เพราะเป็นจิตที่โลภ เป็นอกุศลจิต) แต่ให้เน้นว่าอยากทำนุบำรุงพระศาสนา อยากให้พระท่านได้ใช้ของที่ดีต่อสุขภาพ ดีต่อการใช้ชีวิตของท่าน ยิ่งเกิดประโยชน์ต่อพระ (ปฏิบัติดี) จะยิ่งเกิดผลเป็นบุญมากขึ้น ตั้งจิตถวายของให้เป็นส่วนกลางของสงฆ์ โดยน้อมนึกจินตนาการว่าพระพุทธรูปตรงหน้า เสมือนพระพุทธเจ้าองค์จริง ประทับนั่งเป็นประธานในการรับ แล้วพระวัดนี้เป็นตัวแทนรับของทั้งหมดแทนสงฆ์ทั้งปวง(ที่มีในโลกนี้) การตั้งใจเพื่อถวายวัดนี้ พระรูปนี้เท่านั้น อานิสงส์จะน้อยลงมาก

ถ้าทำบุญให้คนหรือสัตว์ ต้องตั้งจิตถวายเพราะอยากให้พระท่านได้ใช้เป็นหลัก ซึ่งจะเกิดเป็นผลบุญ แล้วค่อยน้อมบุญนี้ส่งให้กับคนหรือสัตว์ที่ยังอยู่หรือตายแล้ว รวมถึงเจ้ากรรมนายเวรแบบเจาะจง (บุญก็เหมือนเงิน แปลงเป็นอะไรได้ทุกอย่างที่วิญญาณต้องการ ไม่ใช่ทำบุญให้หมาต้องถวายอาหารหมา)

2.ติดต่อจองถวายเพล รพ.สงฆ์ อย่างน้อย 9 รูป โรงพยาบาลสงฆ์จังหวัดไหนก็ได้ พร้อมทำบุญค่าเลือดค่ายาตามแต่ศรัทธา : ถ้าตักบาตรเป็นประจำจะยิ่งดี แต่ถ้าวัดแถวบ้านไม่มีพระน่าเลื่อมใส ให้ตื่นมาทำอาหารให้พ่อแม่ตัวเองกินกันบ้าง บุญใหญ่เหลือคณา ทำให้พ่อแม่สุขสบายคือบุญใหญ่ที่ต้องทำ

3.ปล่อยสัตว์กำลังจะถูกฆ่า เช่น.. ปลาในตลาด หรือร่วมไถ่โคกระบือ ทำบุญเครื่องมือแพทย์ สร้างตึก ถวายยาพระอาพาธ ที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธจะมีกองทุนสงฆ์อาพาธ มีพระแวะเวียนมารักษาทุกวัน ช่วงเช้า ช่วงเย็น จะมีเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปเข้าไปปิดบัญชี เช่น.. สอบถามเจ้าหน้าที่ว่าวันนี้มีพระมารักษากี่รูป และขาดปัจจัยมีคนมาปิดบัญชีหรือยัง ถ้ายังคุณสามารถปิดบัญชีรักษาพระทั้งหมด เฉพาะวันนั้นซึ่งเขาจะทำปิดเป็นวันไป เลือกเท่าที่เราพอทำได้

อานิสงส์ที่เรารักษาพระอาพาธ 1 รูป ถ้าเป็นพระปฏิบัติดี จะมีอานิสงส์ยิ่งกว่าปล่อยปลาเป็นล้าน ๆ ตัวซะอีก : โรงพยาบาลอื่นที่มีกองทุนสงฆ์ ลองถามเจ้าหน้าที่ดู ว่าร่วมปิดบัญชีการรักษาในแต่ละวันได้หรือไม่ แต่ถ้าทุนน้อยให้ร่วมไปตามศรัทธา บุญสำคัญที่ใจ ไม่ใช่จำนวนเงิน วันนี้มีน้อยทำน้อยแต่พอดีขอแค่ทำประจำจนจิตชุ่มไปด้วยการสละ วันหนึ่งจะมีมาก ได้ทำมากขึ้นไปเอง

4. ทำบุญแล้วแต่ศรัทธากับมูลนิธิต่าง ๆ เช่น.. ชัยพัฒนา ที่เหมือนเราได้ทำบุญกับในหลวง ร.9 ถ้าเคยทำแท้งควรเพิ่มมูลนิธิเกี่ยวกับเด็กด้วย เลือกมูลนิธิให้หลากหลาย และควรร่วมเผยแผ่ธรรมะที่ถูกต้องจะดีมาก

5.ตั้งใจรักษาศีลห้าให้ดีที่สุด พร้อมสวดมนต์อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง แนะนำบทสวดภาษาไทยเพื่อบรรเทากรรม ดูที่ jozho.net **และทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 10 นาที** : (ทำสมาธิไม่เป็น โหลดสมาธิดอกไม้ไปทำตาม ง่ายมาก)

ทำสมาธิคือหาสิ่งมาคิด มาระลึกจนจิตสงบ ไม่ใช่บังคับให้จิตสงบ ห้ามคิด

(กำลังเรียบเรียงวิธีทำสมาธิแบบง่ายสำหรับฆราวาส โปรดติดตาม)

การทำบุญข้อ 1-4 ทำอย่างน้อย 2-3 ครั้งติดต่อกันทุกอาทิตย์ หรือทุกเดือน และถ้ามีกำลังทำให้เป็นประจำไปตลอดชีวิตจะดียิ่งขึ้น (ต้องมั่นใจด้วยว่าพระดี วัดดี) ขณะถวายสังฆทานชุดบวช ให้บอกพระว่าเราตั้งใจอุทิศบุญให้เจ้ากรรมของเราโดยตรงเท่านั้น (หากรู้ชื่อแน่ชัด หรือตั้งชื่อให้เด็กที่เคยทำแท้งแล้วให้ทำบังสุกุลตายส่งโดยตรง) บุญทั้งหมดที่ทำมาทั้งการนั่งสมาธิ สวดมนต์ทุกวันตลอดเวลา 2-3 เดือน หลังจากทำเสร็จแล้ว ในบทสวดไทยล้วนที่แนะนำจะมีการอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรโดยตรง คืออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรอันดับต้น ๆ ขอให้มารับและไปเกิด ขอให้อภัยด้วย อย่างที่บอกไว้ตั้งแต่แรก

การจองถวายเพล รพ.สงฆ์ ให้นำใบเสร็จที่จองมาเผาตรงเวลาพระสวดอนุโมทนาคือ 11.00 น. และกรวดน้ำทันที การกรวดน้ำ ในศาสนาพุทธไม่มี มีแต่ในศาสนาพราหมณ์ แต่เราถือว่าเป็นกุศโลบายที่ดี ไม่ต้องยึดถือมากจะเป็นพุทธหรืออะไร ถ้าดีแล้วทำไปเถอะ

ถามว่าการกรวดน้ำนี่ไม่ดีอย่างไร ถึงจะไม่มีในพุทธก็จริง แต่ทำแล้วมันดี ซึ่งระหว่างทำจิตคนเรามันอยู่กับน้ำ จิตนิ่ง พอนิ่งแล้วบุญจะไปถึงได้ง่าย แล้วถ้าเราไปกรวดใต้ต้นไม้ใหญ่ เช่น.. ต้นโพธิ์ ต้นไทร ตามความเชื่อโบราณท่านถือว่ามีพระแม่ธรณี มีเทวดารักษาต้นไม้ ท่านเป็นพยานรับรู้ และส่งต่อให้ได้ บางแห่งต่อต้านการกรวดน้ำด้วยเหตุผลแปลก ๆ การกระทำใด ถ้าทำให้จิตเป็นกุศล เกิดประโยชน์ ไม่เกิดโทษ คนฉลาดพอย่อมรู้ว่าควรหรือไม่ควรกระทำ

การทำบุญทั้งหมด เมื่อทำเสร็จแล้วให้กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวรแบบเจาะจง เอ่ยปากหรืออธิษฐานว่าไม่แบ่งปันผู้ใด ขอให้เจ้ากรรมในอันดับต้น ๆ ที่กำลังส่งผลหรือกำลังจะมาถึง ได้รับก่อนเท่านั้น ซึ่งบทสวดมนต์พิเศษจะมีการอธิษฐานจิตขอขมากรรมและอุทิศบุญแบบเจาะจงให้แล้ว (จึงควรสวดทุกวัน)

ต้องทำสมาธิและสวดมนต์ติดต่อกันห้ามเว้นแม้แต่วันเดียวเป็นเวลา 3 เดือน ถ้าหยุดวันไหนเริ่มนับหนึ่งใหม่ ครบกำหนดแล้วควรสวดต่อไปตลอดชีวิต ถ้าจำเป็นต้องหยุด ให้หยุดติดต่อกันได้ไม่เกิน 3 วัน การสวดมนต์ ถ้าไม่มีเวลาเอามาอ่านในใจก็ได้ ผลคือผลทางใจ หากยังไม่พร้อมสวดออกเสียง ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าสวดออกเสียงได้ จะดีมาก **สำคัญที่สุดคือ.. สวดแล้วต้องมีสติ ไม่ขาดสติ รับรู้ความหมาย เข้าใจในบทสวด น้อมจิตตามสิ่งที่สวดไปด้วย**

บุญเหมือนอาหารที่เราขาดไม่ได้ ต้องกินทุกวัน ไม่อยากเจอเรื่องเฮงซวยถาโถม ต้องเติมพลังบุญทุกวันให้มากที่สุด การทำบุญถูกทางทำให้ชีวิตดีขึ้น รับประกันเห็นผลทันตาชาตินี้แน่นอน **หลักของพุทธศาสนาคือ.. ดวงจะดีเพราะทำความดีเท่านั้น !!** ย้ำว่า การสวดมนต์ ถ้าขาดสวดไป ไม่ได้ทำให้เกิดความเสียหาย หรือส่งโทษกลับมา

มีหลายคนทำตามแล้วขี้เกียจหยุดสวดไป ปรากฏของหาย เจอเรื่องซวย แล้วกลับมาต่อว่า ทำไมพอหยุดสวดแล้วชีวิตแย่ลง การสวดมนต์ เหมือนกับการออกกำลังกาย การกินอาหาร คุณทำเป็นประจำ คุณกินอาหารตรงเวลาทุกวัน คุณก็จะแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย คุณไม่ออกกำลังกาย ไม่กินอาหาร ร่างกายคุณก็ต้องอ่อนแอ ไม่มีใครมาทำร้ายคุณหรอก

ยิ่งคุณอธิษฐานจิตแล้วว่าจะทำความดีให้เขาเพื่อลดบรรเทากรรม สัญญากับเขาแล้วกลับไม่ทำ เรื่องไม่ดีเข้ามาหา อันนี้คุณทำตัวเอง สละเวลาสวดมนต์วันละไม่กี่นาที ถ้าทำไม่ได้ อย่าหวังมีความสุขเลย เพราะความสุขจะเกิดได้เพราะความขยันทำสิ่งดีๆ ของเรา : ผมเห็นคนดวงซวย คนชีวิตแย่ๆ ร้อยทั้งร้อยทำตัวเองทั้งนั้น มีบันไดให้ก้าวขึ้นมา บอกให้เดินมาซิ ไม่ยอมเดิน หยุดอยู่กับที่บางทีถอยหลังด้วย **เอาแต่แหกปากร้องเสียงดังว่า.. ทำไมฉันไม่ไปไหนซักที !!**

สำหรับคนที่ยังไม่พร้อมเรื่องทุนทรัพย์ เพราะชุดบวชอย่างดีเต็มชุด ค่อนข้างแพงพอสมควร ให้เริ่มจากการสวดมนต์ภาษาไทยไปก่อน (ดูที่หนังสือ หรือเว็บไซต์ หัวข้อบทสวดภาษาไทย) และทำบุญเล็กน้อยเท่าที่ทำได้ แต่หมั่นทำให้เป็นประจำ เช่น.. ตักบาตร หยอดตู้ทำบุญแม้เพียงบาทสองบาทก็ยังได้ ซึ่งมีตู้ทำบุญมากมายอยู่ทั่วไป ทั้งมูลนิธิ ถวายวัด ปล่อยโค ถึงทำน้อยแต่ถือว่ามีส่วนในบุญนั้นไปด้วย (ถ้าพ่อไม่ยังทำดีให้ไม่ได้ อย่าไปทำบุญที่ไหนเลย)

หรือการร่วมทำบุญในงานบวช ร่วมเป็นเจ้าภาพชุดบวชได้ง่าย ๆ (ควรดูคนที่ตั้งใจบวช อยากเป็นพระจริงด้วยนะ) อาจทำบุญสมทบกับมหาวิทยาลัยสงฆ์ ที่หากยังทำทั้งชุดคนเดียวไม่ได้ ให้สมทบทุนไปก่อน 10-20 บาท ก็ถือว่าได้ทำ อย่ารอให้มีเงินก่อนแล้วค่อยทำบุญ แต่ให้ทำตอนยังมีน้อยๆ เริ่มทำแต่พอดีเท่าที่สละได้ไม่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนตน แล้ววันหนึ่งจะมีเงินทำบุญใหญ่ได้เองครับ

บางคนมีเงินไม่พอ ก็ไปบอกบุญกับญาติ เพื่อน ผู้ร่วมงาน คนแถวบ้าน แล้วรวบรวมมาจนได้ครบชุดบวช 1 ชุด แล้วนำไปถวายพร้อมกัน เป็นวิธีเริ่มต้นที่ดี และถ้าพอมีกำลังทรัพย์แล้ว ให้ทำเต็มที่แบบที่แนะนำไว้ด้านบน ย้ำว่าการทำบุญทั้งชุดบวชและอื่น ๆ ต้องดูด้วยว่า เป็นวัดที่ปฏิบัติดีไม่มีคำสอนผิดเพี้ยน ไม่เป็นลัทธิที่ภายนอกเป็นพุทธแต่กลับสอนผิดหลักศาสนาพุทธ

สำนักไหนที่โดนคนโจมตีมาก ๆ เว้นไว้ก่อนก็ดี หลักของพุทธคือ อะไรที่ทำแล้วไม่สบายใจหรือสงสัย ควรเว้นก่อน ให้ตรวจสอบศึกษาจนมั่นใจ การทำบุญแบบกระจายวัด ไม่เลือกเจาะจงที่ใดโดยเฉพาะ เป็นการลดความเสี่ยงที่ดี จีวร บาตร ให้เลือกของดีหน่อย ไม่อย่างนั้นถวายไปพระไม่ได้ใช้

วัดที่แนะนำว่าไม่ควรเสี่ยงไปทำบุญด้วย เพราะโอกาสจะเจอพระดีค่อนข้างยาก คือวัดที่ชอบเอากิเลสมาล่อคนเข้าวัด วันสำคัญทางศาสนาแทนที่จะมีสิ่งมงคล มีความสงบ กลับเต็มไปด้วยมหรสพอึกทึกครึกโครม วัดกำเนิดขึ้นมาเพื่อกำจัดกิเลสให้คน ไม่ใช่พอกพูนให้มากขึ้น อ้างกุศโลบายอะไรก็อ้างไป แต่เท่าที่ผมเห็นพระผู้ปฏิบัติดี เกจิอาจารย์สายวิปัสสนาที่ปฏิบัติจนกระดูกกลายเป็นพระธาตุ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์หนึ่งของพระผู้ทรงธรรม ไม่มีใครทำกันซักรูปเดียว นอกจากวัดที่กล่าวมา ยังรวมถึงวัดที่มีปลัดขิก พระพิฆเณศ ตะเคียน กุมารทอง ราหู หรือมีสิ่งนอกศาสนาพุทธด้วย (รวมถึงการใบ้หวย ดูดวง ฯลฯ)

เราไม่ได้ต่อต้าน เพราะบางวัดที่มีของเหล่านี้อาจมีพระดีอยู่จริง ๆ แต่เพื่อประกันความชัวร์ของเรา บางท่านมีทุนน้อย เวลาน้อย อยากแก้กรรมให้ตัวเอง ก็ควรเลือกวัดที่ดีที่สุด อย่างน้อยวัดที่มีสิ่งนอกศาสนา เราไม่อาจบอกได้เต็มปากว่านี่เป็นวัดของชาวพุทธ(แท้) แล้วคุณจะถือว่าถวายให้สงฆ์ของพุทธได้ไง พระสงฆ์ ไม่ได้หมายถึงคนห่มเหลือง แต่หมายถึงบรรลุธรรมนะครับ พระสงฆ์แท้ที่เป็นเนื้อนาบุญ **จะไม่เอาของนอกศาสนามาให้บูชาเด็ดขาด... ย้ำว่าเด็ดขาด**!! (การบูชาเทพศาสนาอื่นแบบยึดเป็นที่พึ่ง.. ไม่ผิด แต่จะขวางทางบรรลุเป็นอริยะ)

สำหรับคนที่กำลังมีปัญหาชีวิตหลายด้าน สิ่งแรกที่ต้องทำคือ.. ดึงใจกลับมาให้ได้ เพิ่มแสงสว่างความปลอดโปร่งในใจให้ได้ อย่าเฝ้าคิดถึงปัญหาและอดีตที่ผ่านมาแล้ว ชีวิตเราก็แค่นี้ทุกอย่างสุดท้ายเราต้องทิ้งหมดเมื่อถึงเวลาตาย เราไม่มีอะไร และไม่เคยเสียอะไรไปจริง แต่สิ่งที่จะอยู่กับเราและให้ความสุขได้คือ.. **"บุญและความดี"** เท่านั้นครับ อย่าพยายามคิดแก้ปัญหา ขณะที่กำลังเครียดหนัก ให้ออกไปเดินเล่นไกล ๆ จะสวนสาธารณะหรือในห้างก็ยังได้ นั่งรถไปไกล ๆ ปล่อยใจสบาย ๆ ให้คลื่นสมองสงบก่อน แล้วค่อยกลับมาคิดว่าจะแก้ไขปัญหาอย่างไร อย่ารีบ ใจเย็น ๆ ไม่มีคำว่าสายไป

เปิดเพลงบรรเลงฟัง ออกกำลังกาย เปิดธรรมะง่าย ๆ ฟัง อย่าอยู่นิ่ง อย่าอยู่ในที่แคบ มีตัวอย่างทั่วโลกให้เห็นตลอดมาว่า.. คนที่ประสบความสำเร็จล้วนเคยล้มเหลวเจ็บหนักมาแทบทั้งนั้น ส่วนใหญ่มักต้องล้มครั้งใหญ่ก่อนเสมอก่อนที่จะฟื้นตัวมาประสบความสำเร็จได้ ความเจ็บหนักของเรา เหมือนการใช้หนี้กรรมครั้งสุดท้าย ก่อนจะเปลี่ยนชีวิตไปอีกด้าน เขามาทวงหนี้ก็ยอมชำระหนี้ด้วยใจสำนึกผิด แล้วไม่นานทุกอย่างจะค่อยดีขึ้นเอง

ขอเพียงอดทน ทำใจผ่องใสอยู่เสมอ จิตที่ผ่องใส จะดึงคนดีและสิ่งดี ๆ เข้าหา ถ้ายังอมทุกข์ ให้สังเกตว่ามันจะซวยหนักขึ้นเรื่อย ๆ และถ้าตายขณะเป็นทุกข์ก็ตกนรกอย่างเดียวนะครับ ลองโหลดเสียงจูงสมาธิดอกไม้แล้วทำตามจะช่วยได้มากในช่วงแรก พยายามลืมเรื่องผิดหวังและปัญหาไปก่อนชั่วคราว ปล่อยสบาย ๆ หยุดทุกอย่างเพื่อให้เวลาตัวเอง ออกไปทำอะไรที่ไม่เคยทำบ้าง ให้อาหารปลา หรือเอาเศษข้าวให้หมาจรจัด

อีกสิ่งที่เป็นบุญใหญ่แต่ทำง่ายสุด คือ.. การใช้ชีวิตอยู่กับพ่อแม่หรือครอบครัว กอดหอม บอกรัก แสดงความห่วงใยกับพ่อแม่ และคนในครอบครัว ร่วมกันทำกับข้าว ทำความสะอาด ทำดีกับพ่อแม่และคนในครอบครัว เป็นบุญใหญ่ ไม่ต้องใช้เงิน แต่หลายคนกลับมองข้าม **มีปัญหาคิดจะตายอย่างเดียว ไม่เคยคิดถึงพ่อแม่ คุณลองกลับไปกอด กราบเท้าท่านซักครั้งก็ยังดี บางทีสิ่งเหล่านี้จะทำให้คุณคิดได้ ถ้าไม่มีพ่อแม่ให้กอด ก็กอดแฟน กอดเพื่อน ไปเที่ยวให้สบาย ไปถือศีล หรือตระเวณทำบุญที่ใช้เงินไม่ต้องมากซัก 7 วัน**

ขอให้ทุกท่านผ่านปัญหาชีวิตไปได้ด้วยใจเป็นที่มุ่งมั่น ลองฟังเพลงกรรมแรงใจ หรือเสียงอ่านเรื่อง.. แว่วเสียงสวรรค์อีกหลายรอบ จะเห็นโลกนี้เป็นแค่มายาจริง ๆ ซึ่งจะช่วยเสริมให้ปล่อยวางและมีแรงฮึดกลับมาสู้กับสิ่งที่เผชิญได้

ทุกข์หนักแค่ไหนฆ่าตัวตายไปก็เท่านั้น ฆ่าตัวตายแล้วจะกลายเป็นผีที่เหมือนคนฝันร้ายอยู่ตลอดเวลาแต่ตื่นไม่ได้ มันทรมาณกว่าการมีชีวิตอยู่อีก มีชีวิตอยู่ยังไปเที่ยว ไปกินของอร่อยได้ แต่เป็นผีที่ฆ่าตัวตายนี่หมดสิทธิ์เลย และเป็นบาปที่สุด อย่าคิดว่าโลกหน้าไม่มีจริง

การรักษาศีลห้า การทำความดีในทุกด้านอย่างสม่ำเสมอให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ปัญหาทุกอย่างจะแก้ได้ง่ายขึ้น ทุกข์ในชาตินี้หนักแค่ไหน ขอให้คิดเผื่อถึงชาติหน้า ว่าถ้าไม่อยากเจอแบบนี้หรือหนักกว่านี้อีก ต้องรีบเร่งทำบุญ สวดมนต์ ฟังธรรม ทำความดี ซะตั้งแต่วันนี้ ตราบใดยังมีลมหายใจ ยังไม่มีคำว่าสายไป เราทุกคนสามารถเลือกเกิดในชาติหน้าได้เสมอว่า อยากเกิดมาสุขสบายหรือเป็นอย่างไร อยู่ที่เราทำวันนี้ไว้อย่างไร สะสมบุญกุศลไว้มากแค่ไหน เศรษฐีและคนที่มีความสุขหาได้ไม่ง่าย เพราะการอดทนทำความดีให้ต่อเนื่อง มันทำได้ไม่ง่ายเช่นกัน เป็นกำลังใจให้ทุกท่านผ่านปัญหาและบรรเทากรรมของตนได้โดยไวนะครับ.. **ท่องไว้ว่าจะพ้นทุกข์ได้ ต้องผ่านทุกข์ก่อนเท่านั้น**

เรื่องชาติหน้า ต่างชาติเขาพิสูจน์จริงจังจนยอมรับแล้ว ทั้งการสะกดจิตระลึกชาติ ทั้งเดินทางทั่วโลกเพื่อพิสูจน์มากกว่าพันคน จนแน่ใจว่าการกลับชาติมาเกิดมีจริง หนังสือเล่มนี้ไม่ได้บอกให้คนคิดถึงแต่เรื่องชาติหน้า แต่แนะนำให้คนทำดีให้ถูกทาง และมีความสุขตั้งแต่ชาตินี้ ซึ่งจะส่งต่อความสุขไปถึงชาติหน้าอีกหลายชาติ เพราะโอกาสทำดีได้สูงสุดมีแค่ตอนเราเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนาเท่านั้น สุดท้ายนี้.. ขอให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง รุ่งเรืองในทางที่เป็นกุศล เจริญทั้งทางโลก และ ทางธรรม แก้ปัญหาทุกอย่างได้โดยง่ายด้วยใจที่เป็นสุข เราพ้นทุกข์ได้แน่ แค่อดทน & ทำดีพอ... โชคดีทุกท่านนะครับ

อริยคุณ พุทธะธรรม : ชมรมผลดี

การสวดมนต์

(บทสวดมนต์ประจำวันภาษาไทย)

การสวดมนต์เป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลดีมากมายให้ชีวิต เป็นบุญทำได้ง่ายที่สุด ไม่ต้องเสียเงิน ไม่ต้องเดินทางไปไหน แต่สวดอย่างไร ถึงได้อานิสงส์ เป็นประโยชน์จริง ควรเรียนรู้เพื่อความเข้าใจที่จำเป็นอย่างยิ่ง และมีผลต่อความสุขในชีวิตของตัวท่านเอง การเข้าใจหลักการก่อนปฏิบัติจำเป็นมาก เหมือนควรศึกษาแผนที่ให้ดีก่อนเดินทางไม่อย่างนั้น กว่าจะรู้ตัว อาจหลงทางไปไกล และหมดโอกาสย้อนกลับมาทางที่ถูกได้

เชิญพิสูจน์ พลังแห่งปีติ และปัญญา
ที่เกิดจากการสวดด้วยความเข้าใจ
กับบทสวดที่ใช้ภาษาเหมาะสมกับคนในยุคปัจจุบัน

เรียบเรียงโดย : อริยคุณ พุทธะธรรม
ชมรมผลดี www.jozho.net

คุณรู้ไหมว่า..??

: สวดมนต์ ฟังธรรม เจริญสติ ที่ถูกทาง :

มีอานิสงส์มากกว่า.. "สร้างวัด"

กุศลจิตสำคัญมาก ที่จะทำให้พ้นอบาย และมีสุขในทุกภพ
การขัดเกลา อบรมจิต จึงมีอานิสงส์มาก และสำคัญมาก
การบริจาคทำทาน เช่น.. สร้างวัด หากไม่อบรมจิต มีแต่อกุศลจิต
กิเลสหนา ปัญญาทราม ให้สร้างวัดเป็นร้อย ก็ไปอบายภูมิโดยง่าย

ทาน ศีล การอบรมจิต ต้องมีและทำให้พร้อม
ต้องทำทุกอย่างให้ถึงจุด เป็นขั้นตอน เป็นลำดับ
" ทุกอย่างเป็นปัจจัยต่อกัน "

“การสวดมนต์” ผลทางวิทยาศาสตร์

การสวดมนต์เป็นสิ่งที่ดีสำหรับทุกคนแต่ควรรู้หลักที่ถูกต้องด้วย บทสวดมนต์ไม่ต่างกับเพลง เป็นการแต่งคำสรรเสริญ หรือนำหลักธรรมมาย่อ ปรับรูปประโยค ใส่ทำนองให้ท่องจำได้ง่าย การสวดมนต์ที่ดีต้องเข้าใจความหมายด้วย คริสต์ อิสลาม เขาสวดแล้วเข้าใจ โดยเน้นสวดบูชาสิ่งสูงสุดคือ.. พระเจ้า สวดถวายด้วยจิตที่.. **“ให้”** แต่คนพุทธจำนวนมากกลับแปลไม่ออกและสวดเพื่อ **“เอา”** คือ.. สวดเพื่อหวังบุญ ขอพร ขอโชคลาภ หรือกลายเป็นพิธีกรรมขลัง ฯ

แทนที่จะสวดบูชาพระศาสดา กลับไปสวดบูชาเทพ-เทวดา ผี นางกวัก หวังจะให้ช่วยเรื่องต่างๆ แต่กลับไม่รู้ว่าการระลึกถึงสิ่งใด พลังสิ่งนั้นจะมาปรากฏอยู่ในใจเรา ไหว้ผี พลังผีก็เข้ามาในตัว ไหว้พระพุทธเจ้า พลังพุทธะก็ปรากฏขึ้นในใจ เมื่อทำเป็นประจำ พลังเข้มข้น อาจถึงขั้นขอพรจากตัวเองได้เลย จะบูชาทั้งที่เอาสิ่งสูงสุดเลยไม่ดีกว่าหรือ??

สมเด็จโตฯ ขณะธุดงค์ท่านมีคาถาสั้นๆ **“พุทธังสรณัง คัจฉามิ ฯลฯ”** ท่านสวดด้วยจิตแน่วแน่ด้วยขอมอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย จึงเป็นเกราะป้องกันได้แม้แต่คุณไสย์หรือภูติผีปีศาจ บทพาหุงฯ.. คือการเล่าเรื่องพระพุทธเจ้าชนะปัญหา ทั้งคนใส่ร้าย ช้างตกมัน ฯลฯ ให้ท่องสวดบ่อยๆ เพื่อดูเป็นตัวอย่างว่า พระพุทธเจ้ายิ่งใหญ่แค่ไหน แต่ท่านกลับชนะด้วยการไม่โกรธ ไม่ตอบโต้ ให้อภัย ดังนั้นเราต้องเอาอย่างท่าน แต่ทุกวันนี้กลับเผยแพร่ในเชิงอิทธิฤทธิ์ว่า สวดพาหุง สวดมงคลสูตร สวดฯลฯ 108 จบแล้วจะชนะทุกอย่าง จะร่ำรวย เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ์ (ช่างงมงาย ห่างไกลหลักศาสนาจริงๆ)

วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้วว่า.. การฟังธรรม/สวดมนต์/ทำสมาธิ ดีต่อสุขภาพ คลื่นเสียงจากการสวดไปกระตุ้นต่อมในร่างกายทำงานดีขึ้น กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนตัวดี เช่น ซีโรโทนิน อ๊อกซิโตซิน เอ็นโดรฟิน ส่งให้อ่อนเยาว์ แก่ช้า ภูมิคุ้มกัน การเผาผลาญดีขึ้น ผู้ป่วยใช้ยาน้อยลง การรอดตายสูงขึ้น ช่วยลดการหลั่ง**"คอติซอล"** ที่หากมีปริมาณมากเกิน จะยับยั้งการสร้างภูมิคุ้มกัน ก่อโรคอ้วน กระดูกผุ ติดเชื้อง่าย อ่อนแอ ก่อโรคมากมาย (เป็นสารพิษที่เกิดจากจิตเป็นอกุศล คือ.. ความเครียด กังวล ความชั่ว โกรธ เห็นแก่ตัว ฯ)

สมองมนุษย์แบ่งง่ายๆ เป็นสามส่วนคือ...1.ส่วนจิตสำนึก รู้ผิดชอบชั่วดี 2.ส่วนความจำและอารมณ์ 3.ส่วนเล็กสุด-สมองแบบสัตว์เดรัจฉาน (การเอาตัวรอด กิน สืบพันธ์) **ความเครียด โกรธ เกลียด เห็นแก่ตัว หรือ อกุศลจิต ทำให้สมองส่วนสัตว์โตขึ้น ทำงานดีขึ้น** จึงมีจิตสำนึกต่ำลงตามลำดับ การผิดศีลแต่ละข้อ ส่งให้เกิดเครียดสะสม มีผลต่อสมองด้วย เช่น.. การฆ่าสัตว์ ลักขโมย เป็นชู้ พูดคำหยาบ กินเหล้า ทั้งหมดจะกระตุ้นการพัฒนาสมองส่วนสัตว์เดรัจฉานให้เติบโต และกดสมองส่วนจิตสำนึกไว้ เมื่อผิดศีลบ่อย ต่อมาจะคิดอะไรเหมือนสัตว์ ห่วงแค่การกิน ถ่าย ผสมพันธ์ และเอาตัวรอด นานวันจะไม่เข้าใจเรื่องบุญคุณ ศีลธรรม มารยาท ฯลฯ

เห็นชัดสุดเวลากินเหล้า สมองจิตสำนึกจะถูกกดและปลดปล่อยสมองแบบสัตว์ออกมา เวลาเมาจึงอาจทำตัวไม่ต่างกับสัตว์ ไม่สามารถเข้าใจเหตุผลได้ เวลาหิวจัด ทะเลาะกัน เศร้าใจ ร้องไห้ เครียด เป็นภาวะที่สมองสัตว์เดรัจฉานทำงาน การสั่งสอนหรือลงโทษในเวลาไม่พร้อม ทำให้ไม่สามารถจดจำคำสอนหรือเข้าใจเหตุผลจนเลิกทำผิด แต่ไม่ทำผิดเพราะกลัวโดนทำโทษเท่านั้น พอเผลอหรือมีโอกาสก็จะทำอีก (พระพุทธองค์จะสอนใคร ยังทรงรอให้กินอิ่ม นั่งพักให้หายเหนื่อย หรือให้สภาพจิตพร้อมจะรับฟังก่อนเท่านั้น)

เรื่องของสมองทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นว่าการกระทำแต่ละอย่าง แม้การรักษาศีล ก็เพื่อคงจิตสำนึกไว้ ไม่ให้จิตไหลลงต่ำเท่าสัตว์เดรัจฉาน ไม่ใช่แค่เพื่อให้อยู่กันอย่างปกติหรือเป็นหน้าที่ที่ควรกระทำ จิตที่สะสมนิสัยเดรัจฉานตายไปจึงต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน นี่คือกฎของวิทยาศาสตร์ทางจิตที่นำมาอธิบายหลักทางศาสนาได้ว่า.. **ทำไมมนุษย์ต้องมีศีลห้า**??!! สมองส่วนสัตว์เดรัจฉานจะพัฒนาโตขึ้นและควบคุมคนนั้นได้ ยังมีปัจจัยอื่นอีกมากมายเช่น.. การเล่นเกมที่มุ่งเน้นการทำลายล้าง กำจัดศัตรู ให้สังเกตุว่า.. การฆ่าในเกมจะสะสมความสะใจที่ได้ฆ่าหรือทำร้าย ทำลายสิ่งอื่น เกิดความเครียดแฝงไว้เรื่อย

การขโมยผักในเฟซบุ๊ก อาจถือว่าผิดศีลข้อสอง เพราะมีเจ้าของ เจ้าของมีการหวง รู้สึกเสียดาย เสียใจเมื่อต้องสูญเสียของไป เป็นการเพิ่มความเห็นแก่ตัวให้กับผู้เล่นที่ชอบและดีใจที่ได้ขโมย สิ่งเหล่านี้ส่งต่อไปยังสมอง สะสมนิสัยขี้ขโมยไว้ สมองส่วนสัตว์จะเจริญเติบโตได้ดี พอในชีวิตจริงจะเริ่มเห็นการขโมยหรือการเอาเปรียบคนอื่นเป็นเรื่องปกติ เพราะสมองส่วนจิตสำนึกไม่ได้ถูกพัฒนาหรือถูกกดไว้จากการกระทำเป็นประจำของตนเอง

การสวดมนต์ ฟังธรรมหรือเพลงบรรเลง การไปทำบุญ(ด้วยจิตบริสุทธิ์) จะช่วยปรับคลื่นสมองให้สงบลง ลดความเครียดสะสม ป้องกันสมองส่วนสัตว์เดรัจฉานเติบโต ทำให้ความจำดีขึ้น มองโลกแง่ดีขึ้น รู้ผิดชอบชั่วดีมากขึ้น มองเห็นความจริงได้ชัดขึ้น ในคนทั่วไปมักจะมีคลื่นสมองในระดับเบต้า แต่การทดลองพบคนประสบความสำเร็จมีคลื่นสมองทั้งสี่แบบสลับกัน (เบต้า อัลฟ่า เธต้า เดลต้า) จิตที่วุ่นวาย คลื่นสมองที่วิ่งเร็ว ทำให้จดจำได้น้อยลง คิดวิเคราะห์อะไรไม่ลึกซึ้ง จะมองโลกในแง่ร้าย หงุดหงิดโมโหง่าย ก้าวร้าว ฯลฯ

(เนื้อสัตว์ หวาน-ไขมัน มีส่วนให้คลื่นสมองวิ่งเร็ว : ความเครียดทำสมองหดตัว)

มีงานวิจัยทั่วโลกยอมรับว่า คลื่นสมองที่สงบลง ทำให้เรียนเก่ง อารมณ์ดี และไอคิวสูงขึ้น ถ้ามองแง่นี้ จะเห็นว่าแค่การสวดมนต์ ก็ป้องกันจิตไหลลงต่ำ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมองส่วนมนุษย์สมบูรณ์ สามารถคิดงานได้ลึกซึ้งขึ้น เมื่อฉลาดและอารมณ์ดี จะส่งผลต่อชีวิตที่ก้าวหน้าทางหน้าที่การงานหรือมีความสุขกับชีวิตประจำวัน ได้มากขึ้น เป็นการยืนยันด้วยหลักวิทยาศาสตร์ว่า.. การสวดมนต์ทำให้ชีวิตดีขึ้นได้จริง ยังมีการทดลองเรื่องผลึกน้ำและออร่า พบว่า เสียงสวดมนต์ช่วยให้ผลึกของน้ำในการทดลอง มีรูปร่างสมบูรณ์และเรียงตัวเป็นระเบียบ แสงพลังงานออร่ามีสีที่บ่งบอกถึงพลังงานในเชิงบวก

บทสวดที่นำมาทดลองของชาวพุทธ พบว่า.. บทพุทธคุณ **(อิติปิโสฯ)** เป็นบทที่ให้พลังงานดีที่สุด คุณดังตฤณเคยกล่าวไว้ว่า “ชาวพุทธเรามีของดีอยู่กับตัวแล้ว ไม่จำเป็นต้องพกเครื่องลางของขลังอะไรอีก แค่สวดพุทธคุณเป็นประจำก็พอ” ซึ่งครูบาอาจารย์อีกหลายท่านต่างยืนยันว่าสวดบทพุทธคุณดีที่สุด

หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ได้เทศน์สอนให้ศิษย์ฟังว่า.. หลวงพ่อเอาแต่ปฏิบัติภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ อยากได้อะไรก็มีคนเอามาให้ แม้แต่เหล็กไหล ได้มาเขาให้ปาลงน้ำ ไม่กี่วันก็กลับมาอยู่ในพานดอกไม้ อยู่ลึกเข้าไปในดอกบัวที่กลีบปิดสนิท กระแสความดีเป็นพลังดึงดูดและนำสิ่งดีๆ มาให้ได้จริงๆ ไม่ต้องไปอ้อนวอนขอพรจากใคร ทำดีแล้วสิ่งดีๆจะมาเอง (ระวังคนหลอกลวงเรื่องของขลังนะ)

การสวดมนต์ หากมองในแง่มุมวิทยาศาสตร์ส่งผลดีหลายด้าน เป็นการทำบุญที่ง่ายที่สุดโดยไม่ต้องใช้เงิน ผมเองเคยมีปัญหากับที่บ้าน หลังแยกมาอยู่คนเดียว พอเริ่มจริงจังกับธรรมะก็สวดทำวัตรเช้า-เย็นทุกวัน สวดติดต่อกันไม่กี่เดือน เกิดสำนึกบุญคุณพ่อแม่ รู้สึกรักพ่อแม่ได้อย่างไม่น่าเชื่อ จนแปลกใจว่าทำไมถึงเปลี่ยนความคิดได้ขนาดนี้ พึ่งมาหายสงสัยเมื่อเข้าใจเรื่องคลื่นสมอง

ดังนั้นถ้าอยากให้ลูกหรือนักเรียนเป็นคนดี ควรเริ่มด้วยสวดมนต์ทั้งเช้าและก่อนนอนให้ได้ทุกวัน ป้องกันสมองส่วนเดรัจฉานไม่ให้โต และส่งเสริมสมองมนุษย์ส่วนจิตสำนึกให้แข็งแรง แก้ปัญหาที่ต้นเหตุจะง่ายกว่าการมานั่งด่านั่งบ่นหรือลงโทษด้วยความรุนแรง ถ้าฝึกแต่เล็กจะมีผลต่อสมองได้ดีกว่ามาฝึกตอนโต

หมายเหตุ : ควรสวดมนต์แบบถูกต้อง-เต็มใจ มีความสุขในการสวดไม่ใช่สวดไปเครียดไปเพราะโดนบังคับ หรือสวดแปลไม่ออก-ภาษาโบราณ ซึ่งทำให้เบื่อง่ายเพราะไม่เข้าใจความหมาย : สถานที่ อากาศ ความสัปปายะ ความเบาสบายในการสวดหรือการปฏิบัติธรรม ฟังธรรม สำคัญมาก คลื่นสมองจะสงบจนจิตสำนึกทำงานได้จริง ร่างกาย จิตใจต้องเบาสบาย ไม่หิว ไม่ร้อน ไม่เหนื่อย ไม่เครียดกังวล ฯ (บังคับเด็กสวด-ทำกิจกรรมกลางแดดตอนเช้านี่ไม่เข้าท่าเลย)

ให้สังเกตว่าบรรยากาศในการเพิ่มกิเลส เช่น การไปดูหนัง ฟังเพลง ฯ บรรยากาศ-สถานที่อำนวยความสบายใจได้มาก แต่การเสริมสร้างคุณธรรม ทำบุญ การอบรมธรรมะ ฯ มักมีสิ่งแวดล้อม สถานที่ ที่ชวนน่าเบื่อ ร้อน ไม่สะดวกสบาย ไม่เอื้อต่อคลื่นสมองสงบ **สวดมนต์หลังตื่น-ก่อนนอนมีผลดีที่สุด** เพราะไร้ความกังวลกับภาระ พร้อมจะพักผ่อน ข้อมูลดี ๆ ที่ท่องบ่นก่อนนอนจะซึมซับเข้าสู่จิตใต้สำนึกได้ง่ายขึ้น การสวดหลังตื่นจะสร้างกระแสความผ่องใสให้จิตและสมองปลอดโปร่ง ทำงานดี เป็นการเริ่มต้นวันใหม่ที่ดีด้วยใจเบิกบาน

เด็กและคนเริ่มต้น ควรสวดภาษาไทยล้วนดีที่สุด สวดแบบเข้าใจเกิดปัญญากว่าสวดแบบงมงายไม่รู้ความหมายเห็นเป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ คลื่นสมองสงบช่วยให้คิดลึกซึ้ง รับข้อมูลได้ดี : บางลัทธิสวดมนต์เคร่งครัด แต่บางคนกลับหลงผิด ไร้ศีลธรรม หรืองมงายเรื่องไร้เหตุผล เพราะมีอคติแฝง หรือโดนจูงจิตด้วยข้อมูลที่ผิดในขณะที่คลื่นสมองสงบ (สะกดจิตมวลชน) ทำให้หลงเข้าใจผิด ทำผิดแต่คิดว่าทำถูกแล้ว การเลือกเชื่อผู้นำทางศาสนา การศึกษาให้รอบคอบ เผื่อใจรับข้อมูลอื่นบ้าง จำเป็นมาก **เพราะเมื่อฝังในจิตใต้สำนึกแล้ว ถอนยาก!!**

เกี่ยวกับการสวดมนต์

ชาวพุทธส่วนใหญ่นิยมสวดมนต์กันมากและมีการทำซีดีแจกอย่างแพร่หลาย การสวดมนต์ที่ดีนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้คำแปล ชาวไทยพุทธส่วนใหญ่ งมงายกับการสวดมนต์จนเข้าใจผิด สวดเป็นนกแก้วนกขุนทองโดยไม่รู้ความหมายและสวดแบบขาดสติ หลายคนสวดเพราะอยากรวย อยากโชคดี อยากได้บุญ แต่หาได้เป็นการสวดเพื่อให้เกิดบุญได้จริงสักเท่าไหร่เลย

สังเกตไหมว่า.. คนส่วนใหญ่ไปวัดทำบุญเพราะอยากได้บุญ แต่ไม่ค่อยคิดจะทำสิ่งที่เกิดเป็นผลบุญขึ้นจริง บุญที่เกิดได้เพราะสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์กับคนอื่น นำความสุขให้คนอื่น หรือผลบุญที่ทำให้ลดละกิเลสในตัวตนลงได้ แต่มักทำบุญเพื่อหวังผลเข้าหาตัวเอง อยากมีความสุข อยากรวย อยากโชคดี อยากถูกหวย อยากค้าขายดี อยากมีคนรัก .. สรุปแล้วหลายคนยิ่งไปทำบุญก็ยิ่งบ้าบุญ ยิ่งโลภในบุญ ทำบุญด้วยความโลภจะส่งผลเสียกลับมาได้มากมายอย่างไม่น่าเชื่อ ซึ่งได้เขียนไว้ในหัวข้ออื่นแล้ว

คนจำนวนมาก ทำบุญทำความดี ไหว้พระสวดมนต์ เพื่อหวังผลให้ตัวเอง หลายคนมีชีวิตเพื่อไหว้ขอพร หวังแต่ให้สิ่งที่มองไม่เห็นช่วยเหลือ บนบานศาลกล่าว ขอโชคลาภ หากสำเร็จ จะนำนั่นนู่นนี่มาถวาย ของจะแก้บนส่วนใหญ่ไร้สาระด้อยค่ามาก เปรียบเราขอให้เศรษฐีสักคนช่วยให้สมหวังอะไรสักอย่าง แล้วจะเอาไข่ต้ม ม้าไม้ หรืออะไรก็ตามไปให้ แค่คนรวยธรรมดายังไม่อยากได้ เพราะเขามีปัญญาซื้อกินเองได้ ของบางอย่างใช้ประโยชน์ไม่ได้ เช่น.. ตุ๊กตาไม้ หรืออื่น ๆ แล้วนับประสาอะไรกับเทวดาถ้าหากมีฤทธิ์มากขนาดบันดาลอะไรให้เราได้ จะมานั่งกินไข่ต้ม เล่นตุ๊กตาไม้ ชื่นชอบอวัยวะเพศเทียม (ปลัดขิก) คนธรรมดายังไม่สน เทวดามีอาหารทิพย์ มีทุกอย่างดีกว่าของในโลกหลายเท่า

ของแบบที่เราชอบเอาไปแก้บนกันนี่ ท่านจะสน จะอยากได้จริงเหรอ?? มีก็แต่ผีชั้นต่ำ กับเทวดาปัญญาอ่อนเท่านั้นที่ชอบของพวกนี้ สำหรับสิ่งที่ท่านขาดจริงคือ.. ไม่สามารถทำบุญได้อย่างมนุษย์ นั่นแหละจึงอาจต้องอาศัยมนุษย์ช่วยสร้างบารมี หรืออยากเห็นพวกเราทำความดีกันมากๆ คล้ายผู้ใหญ่ใจบุญเห็นเด็กทำความดีย่อมมีจิตเมตตาอยากสนับสนุนช่วยเหลือ

สำหรับเทวดานั้น หากท่านจะยินดีในสิ่งที่เราถวายจริง ๆ คือการทำความดี หมั่นทำทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ถวายท่าน แล้วอาศัยบุญที่เราทำเป็นต้นเหตุในการอธิษฐานขอให้ได้สิ่งที่ปรารถนา (ซึ่งเทวดาอาจช่วยส่งเสริมหรือเร่งผลให้ได้ในบางเรื่อง) จะเป็นสิ่งที่เป็นจริงได้ง่ายกว่า การขอลอยๆ จากสิ่งที่มองไม่เห็นโดยไร้เหตุผลและ.. **“การติดสินบนด้วยของปัญญาอ่อน”**

หากวันหนึ่งผมเอาสากกะเบือมาผูกผ้าแล้วเอาของมาเซ่นไหว้ คุณเชื่อหรือไม่ จะมีคนมาทำตามและมาขอพร แล้วจะปรากฏว่ามีคนได้จริง จนต้องมาแก้บน เพราะมันเป็นหลักสถิติตามธรรมดาที่คนขอร้อยคน ต้องมีคนได้สักคนอยู่แล้ว เหมือนไปเกณฑ์ทหาร มันมีใบดำใบแดงในสัดส่วนที่ชัดเจน หากทุกคนแห่มาขอสากกะเบือที่ผมเอามาตั้งให้บูชา จะมีคนโดนใบดำเยอะกว่าคนโดนใบแดง แล้วคนที่โดนใบดำก็จะมาแก้บน แล้วลือกันว่าที่นี่ศักดิ์สิทธิ์!! ทั้งที่จริงขอไม่ขอมันก็มีใบดำใบแดงเท่าเดิม แล้วคนที่โดนใบแดงหละ จะหาว่าไม่ศักดิ์สิทธิ์เหรอ เทวดาใจร้ายไม่ช่วยเหรอ?? ส่วนใหญ่ตามศาลต่าง ๆ คนขอไม่ได้อาจมีจำนวนมากกว่าเยอะ ต่างก็ทำใจว่าดวงไม่ดี แล้วไปหาศาลอื่นขอใหม่อีกที

เทวดาหากจะช่วยเราได้จริง ต้องเนื่องด้วยบุญเก่าของเรา เหมือนเราต้องเรียนหนังสือให้เก่งก่อน ผู้ใหญ่จะฝากงานได้ เราต้องมีความสามารถในด้านนั้นมากพอด้วย แล้วเราจะทำงานได้นาน ได้ผลงานดีแค่ไหน มันอยู่ที่ทุนเก่าคือ.. เราเรียนและฝึกฝนมามากแค่ไหนด้วยเช่นกัน

หากไม่มีบุญเก่าไม่ทำต้นทุนไว้ เทวดาที่ไหนก็ช่วยไม่ได้ ให้อ้อนวอนขอร้อง ให้ติดสินบนยังไง ท่านก็ช่วยไม่ได้ ลองกลับไปดูในพระไตรปิฎกนะครับ แม้แต่พระพุทธเจ้า ซึ่งมีอิทธิฤทธิ์กว่าเทพทุกชั้น สามารถเนรมิตอะไรก็ได้ แต่กับคนที่ไม่เคยทำทาน ไม่มีบุญมาเลย ท่านช่วยอะไรไม่ได้เหมือนกัน หากการร้องขอเทวดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะมีผลได้กับทุกคนจริง พระพุทธองค์ซึ่งทรงฤทธิ์มหาศาลกว่าใครในสามโลก คงทรงเสกเป่าทีเดียวให้ทุกคนร่ำรวย โชคดี สมปรารถนากันทุกอย่างไปแล้ว แต่สมัยพุทธกาลนั้น ยังปรากฏมีคนจน มีคนโชคร้าย มีภัยพิบัติ มีโรคระบาด มีทุกอย่างอยู่ครบ ตามบุญกรรมที่ปั้นแต่งให้แต่ละคนเป็นไปตามสิ่งที่ตนเองทำไว้

มนุษย์เป็นภพเดียวที่ทำบุญได้สูงสุด สูงกระทั่งสามารถเป็นพระพุทธเจ้า ให้เทวดามากราบไหว้ได้ แต่คนส่วนใหญ่กลับดูถูกตัวเอง ไม่รู้ถึงศักยภาพของตนเองว่าทำอะไรได้มากมาย กลับไปฝากชีวิตไว้กับเทวดาและสิ่งที่มองไม่เห็น ที่แม้จะมีฤทธิ์มากมายเท่าไหร่ ก็ยังทำบุญสร้างบารมี ได้ไม่เท่ามนุษย์เลย แทนที่จะไปร้องขอพรจากเทวดา ปรับเปลี่ยนเป็นการทำเพื่อถวาย ทำแทนท่านจะดีกว่า หรือทำเพื่อสะสมไว้ให้ตัวเองกลายเป็นเทวดาในวันข้างหน้า ไม่ใช่กลายเป็นผีคอยขอส่วนบุญตั้งแต่ยังไม่ทันตายแบบนี้

สำหรับการสวดมนต์นั้น จิตที่ตั้งไว้เพื่อการสรรเสริญบูชา หรือการสวดเพื่อคนอื่นจะมีผลกลับคืนมาได้ดีกว่าการสวดเพื่อตัวเอง บทสวดที่ครูบาอาจารย์หลายท่านยืนยันว่าดีที่สุด ขลังที่สุดคือ.. บทสรรเสริญพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นใหญ่กว่าเทวดาทั้งปวง แต่น่าแปลกที่คนส่วนใหญ่หลงลืมสิ่งสูงสุด ไปบูชาสิ่งรองลงมา เราควรใส่ใจการสรรเสริญบูชาองค์พระศาสดาผู้ที่เหล่าเทวดายังต้องก้มกราบบูชากันก่อน แล้วค่อยมาระลึกถึงคุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์ คุณเทวดาตามมาอีกที สวดพุทธคุณบทเดียวครอบจักรวาล และใช้สวดนำในทุกพิธีกรรม ซึ่งเรารู้จักกันในบท.. อิติปิโสฯ นั่นเอง

มีงานทดลองทางวิทยาศาสตร์ระบุชัดเจนว่า บทสวดต่างๆ โดยเฉพาะบทพุทธคุณ ส่งผลดีต่อสุขภาพ เปลียนโมเลกุลน้ำทั้งในและนอกร่างกายให้มีคุณสมบัติที่ดี มีผลให้แสงออร่าสว่างไสวมากขึ้นทั้งในร่างกายและในวัตถุ หากสวดเฉพาะบาลี แม้จะไม่เข้าใจความหมายเลย แต่ยังดีกว่าไม่ได้สวดเลย เพราะอย่างน้อย จิตยังได้ระลึกรู้อยู่ว่ากำลังท่องบ่นอยู่กับคำดีๆ ซึ่งใจเราจะรู้เองว่าเป็นของสูง และยังเสริมสติสมาธิให้ตนเองด้วย

แต่หากจะเป็นประโยชน์กว่านั้น ควรรู้ความหมาย น้อมใจคิดตามด้วย ถึงจะได้อนิสงส์ครบถ้วนอย่างที่พรรณาไว้ บทสวดหลายบทคือธรรมะที่ให้เรานำไปปฏิบัติ ไม่ใช่ท่องแล้วจะรวยจะโชคดี แต่ท่องแล้วนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน หายจากโรคได้เพราะพิจารณาตามบทสวดแล้วเกิดความเข้าใจธรรมจนจิตปล่อยวางได้ต่างหาก

เวลาพระให้พร ไม่ใช่ว่านั่งก้มพนมมือแล้วจะได้สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ลองแปลคำสวดที่ท่านให้พร จะรู้ว่าท่านกำลังสอนธรรมะเรา ท่านบอกให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน แล้วลาภ ยศ สรรเสริญ สิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้น อ่อนน้อมถ่อมตน เช่น.. เป็นคนพูดจาเพราะ เรียบร้อย มีน้ำใจ ยิ้มแย้ม เคารพผู้ใหญ่ ไม่รังแกเด็ก ไม่ดูถูกคน ชอบช่วยเหลือ ทำได้แบบนี้อยู่ที่ไหน ทำอะไรก็เจริญ มีแต่คนรักเมตตาอยากช่วยเหลือ ทำบุญทุกครั้งท่านจะสอนแบบนี้ แต่เราไม่เคยแปลกัน จึงไม่เคยนำมาใช้ แล้วคิดแต่ว่าตั้งใจฟังพระสวดแล้วจะโชคดี

บทพาหุงฯ สวดเพื่อชนะปัญหาทุกอย่าง เอาแต่ท่อง แล้วจะชนะอย่างไร เมื่อคำแปลคือ พระพุทธองค์ทรงชนะปัญหา แม้แต่สัตว์ร้าย ด้วยพระมหาเมตตา แผ่เมตตาให้ ไม่ตอบโต้ ไม่โกรธ ให้อภัย ในที่สุดคนจ้องทำร้ายก็กลับใจหรือแพ้ภัยตัวเอง ท่องคาถานี้เรื่อยๆ จะได้ข้อคิด หากจะชนะทุกอย่างได้ ต้องนำมาใช้ เจอปัญหาต้องแก้ด้วยเมตตาเหมือนพระองค์ จึงจะชนะปัญหาได้จริง

ไม่ใช่ท่องเป็นนกแก้วนกขุนทอง แล้วหวังว่าปัญหามันจะหายไป หรือชนะภัยได้ทุกสิ่ง น่าเสียดายที่บทสวดดี ๆ ที่ท่านต้องการให้เรานำมาท่องบ่นเพื่อจดจำและนำไปใช้ กลับกลายเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ที่มีความขลังในเรื่องอภินิหาร และนำมาเผยแพร่ท่องบ่นอย่างงมงายด้วยความโลภในบุญ เพื่อความสุขของตัวเอง ไม่ใช่บุญแท้ที่ทำเพื่อคนอื่น หรือเพื่อขัดเกลากิเลสในใจตนเอง

การสวดมนต์เป็นพื้นฐานที่ดีที่ควรทำทุกวันเป็นประจำ เพราะจะทำให้จิตเราเคยชินกับของสูงและเกิดพลังงานบางอย่างซึ่งส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ หลายคนสวดมนต์ไปเรื่อย ๆ จะพบว่ามีสติ มีปัญญาและคิดอะไรได้มากขึ้น รวมถึงมองเห็นชัดว่าอะไรดีไม่ดี จะมีความกตัญญูรู้คุณมากขึ้นไปเองโดยอัตโนมัติ เพราะจิตมันชินกับของสูง จะคิดอ่านแบบสิ่งมีชิวิตชั้นสูง คนที่ปล่อยให้จิตตกต่ำ คุ้นชินกับคำด่า คุ้นชินละครน้ำเน่า หมกมุ่นปัญหาการเมืองและเรื่องวุ่นวายทางโลก จิตและสามัญสำนึกจะค่อย ๆ ต่ำลงจนอยู่ระดับเดียวกับสัตว์เดรัจฉาน จะเริ่มเห็นว่าบาปบุญไม่มี บุญคุณไม่มี การเอาเปรียบคนอื่นเป็นเรื่องปกติที่สัตว์ใหญ่ต้องกินสัตว์น้อย

การสวดมนต์ทำสมาธิเป็นเพียงส่วนหนึ่งในศาสนาเท่านั้น แต่หลายคนเข้าใจว่าเป็นหลักสำคัญของพุทธ ซึ่งแท้จริงคือ.. **"การเจริญสติ"** เป็นสิ่งที่ทำให้พุทธต่างจากศาสนาอื่น เหนือไปจากการสอนให้เป็นคนดี แต่เป็นการสอนให้คนดีสามารถมีสุขได้แม้ในความทุกข์ และมุ่งไปสู่การพ้นทุกข์ไม่ต้องเวียนว่ายหรือไปเสวยสุขที่ไหนอีกแล้ว

อยากมีชีวิตดี อยากให้ลูกหลานเป็นคนดี เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการสวดมนต์ทุกวัน ภาษาบาลีจำเป็นต่อการสืบทอดเพื่อไม่ให้ความหมายผิดเพี้ยน นั่นเป็นภาษาที่อนุรักษ์ไว้สำหรับพระและนักบวช แต่สำหรับชาวบ้านทั่วไป ควรสวดแปลเพื่อได้ประโยชน์อย่างแท้จริง

หากมีเวลาน้อยให้เลือกสวดภาษาไทยอย่างเดียวได้เลย เพราะบุญเกิดจากความเข้าใจในบทสวดมีพลังมากกว่าบุญที่เกิดจากการสวดแบบไม่เข้าใจ ทดลองแล้วจะรู้ว่าการสวดไทยล้วน ที่เข้าใจความหมายได้ไตร่ตรองตามไปด้วย มันกระชับ ก่อเกิดปัญญา เกิดปีติศรัทธา มากกว่าการสวดที่แปลไม่ออกอย่างไร

นอกจากสวดมนต์เป็นประจำแล้ว การสละเวลาอย่างน้อยวันละ 5 นาที เพื่อฟังธรรม จำเป็นอย่างยิ่ง เราเสียเวลามากมายเพื่อเรียนเรื่องที่ช่วยเราดับทุกข์ไม่ได้ แต่สิ่งที่ให้ความสุขแท้จริง และส่งต่อไปอีกหลายชาติข้างหน้า เรากลับไม่ใส่ใจ **หาข้ออ้างได้ตลอดว่า.. "ไม่มีเวลา**"

หากไม่ฟังให้เข้าใจเสียก่อน การปฏิบัติที่ถูกต้องจะเกิดขึ้นได้อย่างไร บุญที่ถูกทางเหมือนการเล่นหุ้น ที่ลงทุนน้อยแต่อาจได้ผลตอบแทนสูง หากรู้ข้อมูลเชิงลึกมากกว่าคนอื่น หากไม่ศึกษาธรรมะให้เข้าใจจริง อาจเสียเวลาทำบุญแบบไร้สาระ ที่ไม่เกิดเป็นบุญขึ้นมาให้ได้จริงเลย จะยอมเสียชาตินี้ไปฟรีๆ อย่างนั้นหรือ??

หมายเหตุ: คนจำนวนมากต้องทุกข์เพราะตัวเองทั้งนั้น ถ้าแนะนำให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์สูง ได้บุญมากอย่างการสวดมนต์ ฟังธรรม จะบอกไม่มีเวลา แต่พอให้ย้อนมองว่าแต่ละวันทำอะไรบ้าง กลับพบว่ามีเวลาทำสิ่งไร้สาระทั้งวัน ด้วยการ.. ส่องเฟซบุ๊กคนอื่น ตามอ่านกระทู้ในเว็บบอร์ด หรือหัวข้อข่าวต่าง ๆ เมามันกับการเข้าข้าง ร่วมรุมด่า วิจารณ์ข้อเสียของคนอื่น มีเวลาแต่งหน้าทำผม ดูละคร วันละหลายนาทีถึงหลายชั่วโมง คุยโทรศัพท์-ไลน์ ได้ทั้งวัน ซึ่งถ้าดูข้อความสนทนาจะมีแค่ถามไถ่สารทุกข์ จีบกัน หรือนินทาชาวบ้านเป็นหลัก ทุกข์หนักก็โทษเทวดาฟ้าดินโชคชะตา ลืมมองชีวิตที่ผ่านว่า.. เพราะทำตัวเอง

"คุย/นินทาได้ทั้งวัน แต่ไม่เคยว่างสำหรับพัฒนาจิต คนหนอคน"

การสวดมนต์ภาษาไทย

สำหรับคนไม่ถนัดภาษาบาลีและมีเวลาไม่มาก ควรสวดภาษาไทยอย่างเดียวเหมาะสมกว่า เพราะบุญและอานิสงส์ทุกอย่างเกิดจากจิตที่เข้าใจความหมาย ภาษาเป็นเครื่องมือในการสื่อสารเบื้องต้นของจิตเพื่อให้เข้าใจกันในโลกนี้เท่านั้น ขอบคุณจะพูดภาษาอะไร ก็คือการขอบคุณ หากคนต่างชาติพูดภาษาไทยว่า **“ขอบคุณ”** พูดเป็นนกแก้วนกขุนทอง โดยไม่เข้าใจความหมายสักแต่ว่าพูดออกไป มันจะเกิดเป็นการขอบคุณที่ออกจากใจเขาได้จริงหรือไม่

หากใครมาบอกรักเรา โดยที่ท่องจำมา ไม่ได้บอกรักด้วยใจที่มีความรักจริง ๆ และสิ่งที่พูดออกมา กลับไม่รู้ว่าแปลว่า.. **“รัก”** คนฟังจะประทับใจและรู้สึกดีได้สักแค่ไหน เช่นกัน.. การสวดมนต์หากสวดแบบไม่เข้าใจคำแปลไม่ต่างอะไรกับการบอกรัก ที่สักแต่พูดออกไปโดยใจไม่ได้รู้สึกและไม่เข้าใจว่ากำลังพูดอะไรออกไป การสวดมนต์ ไม่ต้องกังวลว่าเทวดาจะไม่รู้เรื่อง เพราะในโลกทิพย์เขาใช้ภาษาใจคุยกัน จะพูดภาษาอะไรความหมายในใจก็เหมือนกัน

จะเป็นคนประเทศอะไร ตายไปแล้วภาษาไม่มีความหมาย ไม่อย่างนั้นในสวรรค์ ในนรกคงยุ่ง ต้องหาล่ามแปลกันให้วุ่นวาย หรือต้องส่งเทวดา ส่งยมบาลไปเรียนภาษาเพิ่มเติม เพื่อจะได้สื่อสารกันรู้เรื่อง จะด่าภาษาอะไรก็คือคำด่าจิตเป็นอกุศล จะกล่าวธรรมะภาษาอะไร ยังคงเป็นธรรมะนั้นๆ จะสวดมนต์ด้วยภาษาอะไร ถ้าไม่ได้แปลผิด ความหมายย่อมคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

อย่างมงายว่าคำสวดมนต์ เป็นของขลังเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ แค่ท่องแล้วจะเกิดสิ่งดี ๆ การสวดด้วยเข้าใจความหมายและน้อมพิจารณาในใจ ให้เห็นถึงพระคุณของสิ่งที่เราบูชา หรือน้อมนำข้อคิดที่เป็นธรรมะแฝงในบทสวดนั้น ๆ มาใช้ต่างหาก ที่ส่งผลมีอานิสงส์เจริญทุกด้านได้จริง

สวดมนต์ไหว้พระแล้วอย่าลืมกราบไหว้บูชาดูแลพระในบ้านด้วยนะครับ หากแม้ผู้มีพระคุณยังไม่ดูแลให้ดี จะหาความเจริญจากที่ไหน ให้สวดมนต์จนปากฉีก ก็ไม่ได้ทำให้ชีวิตดีขึ้นมาหรือมีความสุขได้จริงหรอก พระลูกชาวบ้านเป็นใครมาจากไหนไม่รู้ บริสุทธิ์มีศีลจริงหรือเปล่าไม่รู้ ขอแค่ห่มเหลือง ก็พร้อมจะอ่อนน้อมก้มกราบพูดเพราะเอาใจสารพัด แต่พ่อแม่ตัวเองตะคอกใส่ ไม่ค่อยสนใจ ให้หากินเอง แต่กับพระจะหาของดีสุดยอดไปถวายให้ได้ มองพ่อแม่ให้เหมือนพระองค์หนึ่งที่ห่มเหลือง แล้วกระทำทุกอย่างกับท่านเหมือนเจอพระ นี่คือ.. มหาอภิโคตรมงคลสูงสุดระดับแรกที่ควรใส่ใจและขวนขวายทำกันก่อน

หากหาคาถาสวดมนต์ไหนไม่ได้ผล สวดเท่าไหร่ชีวิตไม่ดีขึ้น ลองคาถาบทสั้น ๆ รับรองผลว่าส่งให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองได้จริง คาถามีอยู่ว่า.. **“รักพ่อ-แม่ที่สุดในโลกเลย จุ๊บๆ** , อยากกินอะไรไหม , อยากไปเที่ยวไหน , อยากได้อะไรไหม ฯ” **พอว่าคาถานี้จบ เข้าไปกอดหอมซักฟอด กราบเท้าด้วยก็ดี**

อย่าลืมคาถาทุกบทต้องท่องเป็นประจำ คาถารักพ่อแม่ให้ท่องทุกวัน ท่องต่อหน้าพระพ่อแม่เรานี่แหละ รับรองชีวิตเจริญรุ่งเรือง เป็นยาดีแก้ซวยได้เกือบทุกเรื่อง กฎแห่งกรรมคือทำอะไรกับพ่อแม่ตัวเองไว้ ย่อมได้รับการกระทำนั้นคืนจากคนทั้งโลกเช่นกัน (ทั้งจากแฟน เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย) บูชาพระรัตนตรัยคู่บูชาพระพ่อแม่ เหตุปัจจัยแห่งความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งภพนี้และภพหน้า : ตักบาตรทุกครั้งคิดบ้างว่าหาอะไรให้พ่อแม่กินหรือยัง??

ขอแถมคาถาพิเศษให้อีกสักบท เป็นคาถาสั้นๆ ที่ท่องทุกวัน ท่องบ่อยๆ รับรองว่าเกิดแต่มหามงคลใส่ตัว ผู้คนจะหลงรัก ไปไหนมาไหนจะปลอดภัย เจริญรุ่งเรือง **คาถามหาเมตตา มหามงคล บทพิเศษนี้คือ... " ขอบคุณครับ , สวัสดีครับ , ขอโทษครับ มีอะไรให้ช่วยไหมครับ , โชคดีนะครับ "**

สั้นๆ ง่ายๆ พร้อมรอยยิ้มด้วยความปรารถนาดีจากใจจริง สยบปัญหาทุกเรื่อง เป็นเสน่ห์ทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองได้จริง สวดบาลีวันละเป็นชั่วโมงแต่ออกมาเจอคน ไม่รู้จักทักทาย ไม่รู้จักมีน้ำใจเป็นห่วงเป็นใย ไม่รู้จักช่วยเหลือ ไม่มีความปรารถนาดีให้ ทำงาน ขายของ ไม่รู้จักยิ้ม ไม่รู้จักขอบคุณ ไม่รู้จักไหว้ มันจะเจริญได้อย่างไร อยากให้ลูกเป็นเด็กดี อยากให้ลูกกตัญญูแต่ไม่เคยสอนให้เป็นคนอ่อนน้อมกับคนอื่น

สอนลูกให้รู้จักบุญคุณคน แม้แต่ขอทาน มองให้เห็นว่ามีพระคุณให้เราได้ทำบุญ มีโอกาสทำทาน คนขายข้าวแกงมีบุญคุณที่ทำให้เราอิ่มมีข้าวกิน ไม่ต้องทำเองให้เหนื่อย หากไม่มีกรรมกรก่อสร้าง จะมีตึกสวยๆ สบายๆ อยู่กันได้อย่างไร หากสอนลูกให้เห็นบุญคุณของทุกสิ่งที่พบเจอ แล้วอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ถือตัว ให้เกียรติคนอื่น แม้แต่กรรมกรหรือขอทาน นี่คือมงคลของชีวิต ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ธนสารสมบัติจะไหลมาเทมา จะเป็นที่รักของคนทั่วไปและเหล่าเทวดา เหมือนที่พระท่านสวดบาลีอวยพรให้เราทุกครั้งที่ไปทำบุญ

หากลูกเราสำนึกในบุญคุณแม้ขอทาน กรรมกร แม่ค้า คนกวาดถนน ว่าพวกเขามีบุญคุณกับเราแค่ไหน นับประสาอะไรกับบุญคุณใหญ่ล้นพ้นของพ่อแม่ ซึ่งเห็นได้ชัดมากกว่า หากเราไม่เคยสอนลูกหลานให้รู้จักกตัญญูรู้คุณในสิ่งเล็กน้อย เขาย่อมกตัญญูรู้คุณพ่อแม่ได้ยากและพาลคิดไปว่า นั่นคือหน้าที่ของพ่อแม่ที่ทำให้เขาเกิดมาแล้ว ต้องรับผิดชอบ ต้องเลี้ยงดูให้ดี

ทุกวันนี้เราโทษแต่ว่า.. เด็กมันเลว มันไม่ดี แต่ไม่เคยเหลียวมองโทษตัวเองเลยว่า แล้วเลี้ยงพวกเขาได้ดีพร้อมหรือยัง แค่สอนให้ลูกสวดมนต์ทุกวันและสำนึกในบุญคุณสิ่งรอบตัวยังทำไม่ได้กันเลย ถ้าอยากให้ลูกเป็นคนดีทำอย่างไรก็ได้ให้สวดมนต์ให้ได้ทุกวัน แม้ต้องเอาเงิน เอารางวัลมาล่อ ก็ทำเถอะไม่เสียหายหรอก เหมือนจ้างเด็กกินผัก จะยอมกินเองหรือจะกินเพราะเงินมันก็ได้วิตามินได้ประโยชน์เหมือนกัน

พอสวดจนคุ้นชิน จิตจะชินกับของสูง จะเต็มใจในการสวดมนต์ไปเองสิ่งเดียวที่พ่อแม่จะให้ลูกเป็นที่พึ่งได้จริง คือคุณธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ความรู้ทางโลกที่พยายามยัดเยียดให้เด็กต้องเรียนให้สูงเข้าไว้ เป็นคนเก่งแต่เลวไม่มีคุณธรรมจะมีประโยชน์อะไร ยิ่งเก่งมาก ยิ่งทำเลวได้มากกว่าคนอื่น คนมีคุณธรรมต่างหาก ที่จะเป็นรากฐานให้แสวงหาความรู้ ตั้งใจเรียน กลายเป็นคนเก่งและเอาตัวรอดได้จริงทั้งภพนี้และภพหน้าอีกยาวไกล

"วิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้วว่า.. สวดมนต์ สมาธิ ช่วยไอคิวสูงขึ้น"

แนะนำก่อนสวดมนต์

สำหรับบทสวดภาษาไทยที่เรียบเรียงใหม่และอัดเสียงไว้ คงมีมีคนจำนวนหนึ่งที่ต่อต้านแน่นอน แต่อยากให้มองว่า คนเรามีหลากหลาย ปัญญาความเพียรไม่เท่ากัน เด็กอนุบาล จะให้วิ่งแข็งกับเด็ก ม.6 ให้ไปขับเครื่องบินคงทำไม่ได้ คนถนัดซ้าย จะให้เขียนมือขวาคงยาก คนเรียนนาฏศิลป์จะให้รักษาคนไข้ คงทำไม่ได้

ศาสนาเราทุกวันนี้ ส่วนหนึ่งที่ยังไปไม่ถึงไหน ยังเข้าไม่ถึงวัยรุ่นและคนทั่วไป เพราะพยายามให้เด็กอนุบาลขับเครื่องบิน หรือพยายามให้ลิเกตรวจรักษาคนไข้นี่หละ บางทีเอาวิธีฝึกและอารมณ์ของพระอริยะ ผู้ที่อินทรีย์แก่กล้าบารมีมาก มาสอนคนพึ่งหัดเดิน เลยดูยากน่าเบื่อ และเกินจะเข้าใจเข้าถึงได้

ธรรมะคือความเป็นจริง ทุกอย่างต้องมีขั้นตอน มีระดับ มีความเหมาะสม มันต้องค่อยฝึก ค่อยไต่ทีละขั้น ไม่ใช่อยู่ทีเดียวกระโดดขึ้นข้างบนเลย ซึ่งในทางธรรม มีอยู่จริง ที่คนมาปุ๊บแล้วขึ้นสูงเลย แต่นั่นเขาสะสมบารมีมากี่ชาติแล้ว และก็เป็นคนส่วนน้อย พระพุทธองค์เอง ท่านไม่ได้ทรงสอนคนทุกคนแบบเดียวกัน มีทั้งให้ฝึกเข้มข้นและแบบง่ายเป็นระดับ บางคนท่านตรัสเล่าเรื่องนรก สวรรค์ กรรมเก่า ชาติก่อน จนเต็มพระไตรปิฎก แต่บางคน ท่านตรัสว่าอย่าไปสนใจเรื่องพวกนี้ มันไม่ใช่ทางดับทุกข์ **จนคนชอบยกมาอ้างและกลายเป็นบิดเบือนพุทธพจน์ว่า... พระพุทธเจ้า ไม่ให้สนใจเรื่องนรกสวรรค์กรรม ฯลฯ** (บาปหนักนะ พวกบิดเบือนพุทธพจน์ แม้ไม่เจตนาก็ตาม)

ทั้งทีจริงแล้ว การสอนคนแต่ละกลุ่มแต่ละคนมันต้องใช้วิธีการต่างกัน บทสวดมนต์ที่เรียบเรียงขึ้นใหม่ อิงคำแปลบทสวดจากหลากหลายครูบาอาจารย์ ซึ่งตั้งใจทำไว้ให้คนรอบข้างและใช้สวดเอง แต่เห็นว่ามีประโยชน์มาก และได้ผลกับคนจำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่ ดีกว่าให้สวดบาลีโดยไม่รู้ความหมาย หรือสวดแล้วต้องแปลอีกที เพราะมันจะเยิ่นเย้อน่าเบื่อเกินไป

ทุกสิ่งต้องมีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนให้เข้ากับคนแต่ละยุค เราเปลี่ยนแค่วิธีการ แต่ความหมายเท่านั้นที่ยังคงเดิม ไม่ว่าจะใช้วิธีแบบไหน ประโยชน์มีเสมอหากจะมองให้เห็น ยกเว้นติดรูปแบบ ติดพิธีการ อนุรักษ์นิยมสุดโต่งกันจนไม่รู้ว่าโลกมันไปถึงไหน ผู้คนจิตหยาบลงแค่ไหน วิธีการเสริมใหม่จำเป็นแค่ไหน?

ทุกวันนี้เด็กและเยาวชน เบื่อธรรมะ ขาดศีลธรรม ไม่ใช่เพราะยังยึดแนวทางแบบที่ทำกันอยู่ใช่หรือไม่ หลายแนวทางเป็นของครูบาอาจารย์รุ่นหลังด้วยซ้ำ ติดแต่รูปแบบ กฎระเบียบ วิธีการ จนลืมหลักความเป็นจริง บาลีเป็นภาษาเพื่อคงความหมายไม่ผิดเพี้ยน แต่ภาษาไทยคือภาษาเพื่อความเข้าใจอันลึกซึ้งของคนไทยเช่นเดียวกัน

หากสวดไทยล้วนไม่ดี ถ้าอย่างนั้น พระไตรปิฎกและหนังสือธรรมะต่างๆ ทำไมไม่พิมพ์เป็นบาลีมาให้อ่าน หรือพิมพ์บาลีประโยค แปลไทยประโยคกว่าจะเข้าใจความหมาย คงใช้เวลาและเสียอรรถรสในการสลับระหว่างสองภาษาพอสมควร ท่านติช นัท ฮันท์ อาจารย์วิปัสสนาชาวเวียดนาม ท่านเผยแพร่จนเป็นที่ยอมรับของคนรุ่นใหม่ ส่วนหนึ่งท่านนำบทสวดมาทำเป็นเพลง เรียบเรียงใหม่ด้วยภาษาง่าย ๆ ให้เหมาะสมกับชาตินั้น ๆ เหมือนกัน

บ้านเราก็มีที่นำบาลีมาแปลไทย แต่แปลเป็นภาษกวีสมัยต้นกรุง ซึ่งพอเวลาผ่านมาเป็นหลักร้อยปี ภาษาชั้นสูงเหล่านี้ ทำความเข้าใจได้ยากสำหรับคนยุคปัจจุบัน เลยทำให้อ่านพระไตรปิฎกหรือสวดมนต์แปลไทยแล้ว ยังไม่เข้าใจต้องแปลไทยเป็นไทยอีกที บทสวดมนต์ไทยล้วนนี้ นอกจากจะใช้สวดตามสามารถเปิดฟังแล้วหลับไปเลยก็ได้ สำหรับคนทุกวัย ทั้งเด็กเล็ก คนนอนไม่หลับคนที่ชอบฝันร้าย ฟุ้งซ่าน หรือคนป่วย

เพียงแค่เปิดฟัง จิตจะอยู่กับของสูง คลื่นเสียงที่ซ่อนอยู่ในบทสวดทำให้ผ่อนคลาย ข้อมูลและความหมายจากเสียงสวดมนต์จะเหมือนการโปรแกรมจิตที่ส่งผลต่อจิตใต้สำนึกได้แม้ขณะหลับ มีผลทำให้หลับสบาย ฝันดี เป็นการหล่อเลี้ยงจิตให้ระลึกอยู่กับของสูง คุณความดีต่าง ๆ

ในทางวิทยาศาสตร์ เสียงสวดมนต์พร้อมดนตรีที่ดี จะทำให้น้ำในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ส่งผลดีหลายด้าน สมองที่ได้รับการพักผ่อนในระดับลึก จิตเป็นกุศลไม่ฝันร้าย จะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ พลังจากจิตมีจริง มีผลต่อชีวิตเราหลายด้าน ให้สังเกตุว่าศาสนาไหนก็ตาม หากมีศรัทธาและน้อมนำให้เกิดพลังจิตในแนวเดียวกัน โดยเฉพาะเป็นศรัทธาความเชื่อที่แน่วแน่ในทางที่ดี จิตเป็นกุศลผ่องใส มักสมปรารถนาและเกิดปาฏิหาริย์ขึ้นได้ เป็นการดึงพลังงานมหาศาลของจิตออกมาใช้ซึ่งพลังงานจากจิตหลายด้าน สามารถพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้แล้ว

หากเราเริ่มต้นชีวิตด้วยความสดใส คิดแง่บวก ทั้งวันจะเต็มไปด้วยสิ่งดีแม้เจอปัญหา จะมีสติแก้ปัญหาด้วยอารมณ์แจ่มใส แต่หากอารมณ์ขุ่นมัวอยู่ แม้คนยิ้มให้ อาจหงุดหงิด หาว่าเขายิ้มเยอะเย้ย

หากคิดดี จิตมีสุข จะดึงสิ่งดี ๆ เข้าหา หากคิดไม่ดี จิตเป็นทุกข์จะดึงเรื่องไม่ดี และความซวยต่าง ๆ เข้าหา ยกตัวอย่างเรากำลังยิ้ม ใครผ่านมาเห็นก็ยิ้มไปด้วย รู้สึกสุขไปด้วย เปรียบเทียบคล้ายเรากำลังจะแต่งงาน กำลังมีความสุข แล้วเพื่อนเรามีเรื่องทุกข์ร้อนต่าง ๆ เขาคงไม่กล้าบอกเราในเวลานั้นคงรอให้ผ่านงานแต่งไปก่อน หรือบางทีอาจไม่บอกเลย แต่ถ้าเรากำลังทะเลาะกับแฟนอยู่ หากมีใครซื้อของมาฝากเรา เขาคงต้องรอไปก่อนไม่กล้าเข้าไปให้ตอนนั้น หรืออาจจะไม่ให้เลย

จิตที่ผ่องใสมีความสุข เหมือนแสงสว่างที่ไล่ความมืดออกไป ศาสนาพุทธจึงมีหลักง่าย ๆ ให้ท่องจำว่า.. "**ให้ทำบุญ ละบาป ทำจิตให้ผ่องใส**" จิตจะผ่องใสได้จริง ต้องเกิดจากการสะสมความดี และขัดเกลาตนเพื่อปล่อยวางลดละความยึดมั่นถือมั่นลง ต้องแยกแยะว่าสุขจากที่พ่อแม่ได้กินของอร่อย กับสุขที่พ่อแม่ยอมสละของอร่อยให้ลูกได้กินต่างกันอย่างไร

สำหรับเทคนิคการทำจิตผ่องใส เป็นการฝึกพลังจิตและสมาธิเบื้องต้นจัดทำตัวอย่างไว้เป็นเสียงจูงสมาธิดอกไม้ โหลดได้ที่เวปไซต์ ได้นำไปใช้ในการบรรยายทั่วประเทศ ได้ผลดีมาก ด้วยประยุกต์การทำสมาธิของพุทธแต่ใช้วัตถุ(ดอกไม้)เป็นสื่อ ด้วยหลักที่สมองมนุษย์จะตอบสนองต่อกลิ่นให้เกิดผ่อนคลายได้ง่าย หลักคือ.. **ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ** วิธีนี้สามารถทำได้ทุกศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย : ทำสมาธิไม่ใช่ห้ามคิด แต่หาสิ่งมาคิดให้จิตสงบง่ายกว่า

การที่ร่างกายจะทำงานได้เต็มที่ ตามคุณสมบัติมหัศจรรย์ของเขาที่เป็นอยู่ เขาต้องเชื่อจริงๆ เชื่อเข้าไปถึงจิตใต้สำนึก หลวงพ่อพุธ ฐานิโยท่านเรียกว่า “ **จิตอิสระ** ” ซึ่งอยู่ภายใน เป็นสิ่งที่แยกออกมาต่างหากมีอิทธิฤทธิ์ควบคุมบังคับร่างกายนี้

ท่านยังสอนวิธีสะกดจิตตัวเอง โดยการป้อนข้อมูลที่ดีให้กับจิตอิสระภายใน ซึ่งจะส่งผลให้รักษาโรคและสุขภาพดีได้จริง จิตอิสระนี้ ตรงกับหลักของพระพุทธศาสนา คือ จิตเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ พูดให้เห็นภาพง่ายๆ คือ.. จิตเขาเป็นของเขา เขาอยู่ของเขา เราบังคับเขาไม่ได้ แต่เราสามารถให้ข้อมูลเขาได้ ซึ่งการกระทำต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา จะเป็นข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในจิตส่วนลึกนี้ และส่งผลข้ามภพข้ามชาติได้

จิตภายในมีสภาพคล้ายอยู่ซ้อนในร่างกายเรา เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราเผลอไปยึดคิดว่าเป็นตัวเรามาช้านาน ซึ่งการจะเห็นได้ชัดว่าจิตไม่ใช่เราต้องอาศัยการวิปัสสนา การเจริญสติเท่านั้น นี่คือทางออกจากทุกข์ ทางสายเอกที่พระพุทธองค์ทรงฝากไว้ให้พวกเรา แต่น้อยคนจะได้สัมผัส รู้จัก และเห็นผล การป้อนข้อมูลอย่างไรให้จิตใต้สำนึก จะส่งผลให้จิตใต้สำนึกแสดงพลังออกมาต่างกัน เช่น.. หากเราคิดว่าเราป่วยแม้ไม่ได้ป่วย ย้ำคิดจนจิตเขาเชื่อจริง จะเกิดเป็นการเจ็บป่วยขึ้นมาจริง ๆ ในหนังสือของ อ.พร รัตนสุวรรณ มีการกล่าวถึงการสะกดจิต โดยการเอาดินสอจี้ที่แขนแล้วบอกว่าเป็นไฟ ปรากฏว่า.. ผู้ถูกสะกดรู้สึกร้อนและมีรอยไหม้ขึ้นตรงบริเวณนั้นจริง ๆ การท้องลม ยืนยันจากแพทย์ปัจจุบันแล้วว่า.. การที่อยากมีบุตรมาก ส่งให้ร่างการกระตุ้นสร้างภาวะคล้ายคนท้องขึ้นมาได้จริง

หลายคนชอบคิดว่าตัวเองแก่แล้ว ทำอะไรไม่เก่ง เลยทำไม่ได้จริง ๆ เรียนอะไรก็ไม่รู้เรื่อง สารเคมีในร่างกาย ฮอร์โมนต่างๆ ก็หยุดผลิต การซ่อมแซมร่างกายก็ลดลง เพราะจิตเขาเชื่อตามที่เราย้ำคิดว่า.. เราแก่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องผลิตไม่ต้องซ่อมสร้างอะไรให้มันแล้ว เพราะเจ้าของร่างกายมันต้องการแบบนี้ คือเขาเหมือนรับข้อมูลแล้วทำตามสิ่งที่เราชอบหรือคิด (การพูด คิด หรือทำอะไรบ่อย ๆ คือการสะสมข้อมูลที่หนาแน่นขึ้นเรื่อย ๆ และจิตจะทำงานตามข้อมูลที่เข้มข้นกว่าก่อน)

หากเราคิดว่าเรายังเด็ก ยังสดใส ยังต้องเจริญเติบโต ยังมีอนาคต คิดให้จิตใต้สำนึกเขาเชื่อจริง ๆ ร่างกายจะแก่ช้ากว่าคนอื่น และจะยังผลิตซ่อมสร้างร่างกายได้ดีกว่าคนในวัยเดียวกัน แต่ต้องขึ้นกับปัจจัยการดูแลตัวเองด้านอื่นด้วยนะครับ ไม่ใช่คิดอย่างเดียว ลำพังให้จิตเขาช่วยบริหารร่างกาย มันแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น ซึ่งจิตทำงานโดยสั่งผ่านสมองอีกที

องค์ประกอบอื่น ๆ ก็จำเป็น ทั้งการกิน การนอน การออกกำลังกายต้องสมดุลกันด้วย รวมถึงทุกอย่างต้องอยู่ในหลักไม่เที่ยง ต้องเปลียนแปลง แม้จิตจะเชื่อว่ายังเป็นเด็ก แต่มันเพียงแค่ชะลอ ทุกอย่างมันมีวันหมดอายุเสมอ ร่างกายคนเราวันหนึ่งต้องแก่ ต้องเหี่ยวอยู่ดี แต่จะแก่ แบบไร้แรง หมดสภาพ หรือแก่แบบยังกระฉับกระเฉง สดใส เราสามารถเลือกเป็นได้เสมอ

นอกจากผลทางร่างกายที่เห็นได้ชัด จิตยังมีพลังยิ่งกว่านั้น คือเขาจะอำนวยสิ่งต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสิ่งที่เรากระทำ เช่น.. หากเราชอบทำบุญ ชอบให้ จะมีพลังงานแห่งการให้..สะสมไว้ (ปัจจุบันหลักทางวิทยาศาสตร์ สามารถตรวจสอบได้ทั้งในรูปคลื่นพลังที่มีผลต่อโมเลกุลของสิ่งรอบตัว และแสงออร่าที่มีสีสันต่างกันตามอารมณ์ คุณธรรม และสุขภาพ)

พลังงานพวกนี้ จะเป็นกระแสที่ดึงดูดคนประเภทเดียวกันเข้าหา จะทำให้เราเจอแต่คนดี ๆ เป็นคนชอบให้ มีเมตตาเหมือนกัน แล้วคนดี ๆ ก็จะนำแต่สิ่งดี ๆ มาให้เรา ค้าขายอะไรเขาก็อยากอุดหนุน ทำงานเขาก็อยากผลักดัน ช่วยเหลือ เมตตาเอ็นดู เป็นหลักง่าย ๆ ว่า.. ยิ่งให้ยิ่งได้รับกลับคืน เมื่อจิตสะสมการให้ พลังงานทางจิต จะดึงให้เราเป็นผู้มีทรัพย์ จะได้มีไว้ให้อีกต่อไป ไปเกิดใหม่จิตจะดึงไปเกิดในตระกูลที่มีเงิน เพราะมันเข้ากันได้กับพลังงานแห่งการให้ที่สะสมในจิตเรา ต้องไปเกิดในที่มีเงิน เพื่อจะได้ให้ได้อีก

ส่วนคนที่ไม่รู้จักให้ ขี้เหนียว เห็นแก่ตัว จิตจะสะสมพลังงานแห่งการเห็นแก่ตัวไว้ ดึงดูดคนเห็นแก่ตัวมาหา หรือดึงดูดให้ไปอยู่ร่วมอยู่ใกล้กับคนเหล่านั้น เหมือนคนกินเหล้าต้องรวมกันในร้านเหล้า คงไม่ไปนั่งเอ๋อคนเดียวอยู่ในร้านนมปั่นแน่นอน

จิตสะสมพลังงานแห่งการไม่ให้ ต้องไปเกิดในตระกูลที่ยากจน กับพ่อแม่ที่ไม่รู้จักให้เหมือนกัน ทำมาค้าขาย-ทำงาน เจอแต่คนเห็นแก่ตัว ผลัดกันเอาเปรียบ กฎแห่งกรรมมันอยู่ที่ว่า.. จิตสะสมอะไรไว้ มันส่งผลแบบนั้น สะสมการไม่ให้ เขาก็ไม่ให้มีเงิน เมื่อไม่อยากให้ใคร ก็ไม่รู้จะมีไว้ทำไม เปรียบเทียบให้เห็นแบบง่ายกับทางวิทยาศาสตร์ เรื่องวิวัฒนาการของสัตว์ เช่น งู เมื่อก่อนมีขา แต่ต่อมา มันไม่ค่อยใช้ ขามันเลยค่อย ๆ หดหายไป วิทยาศาสตร์บอกว่าเป็นการสะสมข้อมูลผ่าน ดีเอ็นเอ และสืบทอดไปสู่รุ่นลูกหลาน

แต่ในวิทยาศาสตร์ทางจิต มันคือการสืบทอดข้อมูลผ่านจิต ข้ามภพชาติ หากเกิดเป็นสัตว์แล้ว ยากนักที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ต้องวนเวียนเกิดเป็นสัตว์นั้นไปอีกนาน พระไตรปิฎกท่านกล่าวไว้เป็นสำนวนว่า... ต้องเกิดใช้กรรม 500 ชาติ ซึ่งเป็นสำนวนแขก ที่อธิบายให้เข้าใจว่า มันเป็นเวลานานมาก ไม่ได้หมายความว่าต้อง 500 ชาติพอดี (ซึ่งบางทีอาจยาวถึงแสนชาติ)

เมื่อสัตว์ที่ต้องเกิดซ้ำๆ เป็นสัตว์เดิมๆ หลายชาติ จิตจะสะสมข้อมูลว่า อวัยวะนี้ไม่ต้องใช้ ไม่จำเป็น ไม่ต้องสร้างมันออกมา ในที่สุดสัตว์หลายชนิดจึงพัฒนาจนปีกหายบ้าง ขาหายไปบ้าง เพิ่มอวัยวะบางอย่างมาบ้าง อย่างที่เห็นกันในปัจจุบัน

คนเราเช่นเดียวกัน ในชาตินี้ หากเราไม่เดินเลย จะพิการขาลีบ หากออกกำลังกาย ทำงานหนัก กล้ามเนื้อจะขึ้นมา เพื่อส่งเสริมให้ทำงานหนักได้ หากเราทำอะไรในชีวิตประจำวัน นั่นคือการสะสมข้อมูลให้จิตใต้สำนึก หรือจิตอิสระ ซึ่งเขาจะมีหน้าที่บริหาร จัดสรร เสริมสร้างร่างกายตามข้อมูลที่เราให้ ซึ่งส่งผลทั้งชาตินี้และชาติหน้า ถ้าเราพูดเพราะ พูดเป็นประโยชน์ จิตจะสะสมข้อมูลแล้วสั่งผ่านสมองให้สร้างร่างกายให้เกิดมาปากเป็นรูปสวย เสียงเพราะ ถ้าเราชอบใช้แรงงานช่วยเหลือคน จิตจะพัฒนาร่างกายให้มีกำลังมาก แข็งแรง คนชอบไหว้ มือไม้อ่อนต่อผู้ใหญ่ ใช้มือทำความดี จะเกิดมามือสวย

หลายคนขี้เกียจ ชอบผลักภาระให้คนอื่น เอาแต่นั่งนอน หรือชอบสะกดจิตตัวเองทางอ้อม หลอกตัวเองเป็นประจำว่า.. อ้วนแล้วไง อ้วนแล้วฉันก็สวย มีความสุขดี ไม่ได้ขอใครกิน ฯลฯ ข้อมูลพวกนี้สะสมในจิตใต้สำนึก ส่งผลหลายชาติให้ต้องเกิดมาอ้วน ทำอะไรลำบากกว่าคนอื่น ทำอย่างไร ออกกำลังกายแทบตาย ก็ไม่ผอม ด้วยเพราะสะสมข้อมูลแห่งความเป็นคนอ้วนไว้ พอใจในความอ้วนของตัวเอง (แม้ด้วยการหลอกตัวเองในใจ)

โดยอาจร่วมกับข้อมูลที่ส่งให้ร่างกายไม่จำเป็นต้องหุ่นดีแข็งแรง เพราะไม่ได้เอาไปทำอะไรอยู่แล้ว ไม่เคยสะสมความขยัน หรือความขวนขวายใช้แรงกายมาแต่ก่อน พอมาเกิดใหม่ หรือแม้แต่ชาตินี้ ทำให้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ยาก ผอมยาก ร่างกายจะลดการเผาผลาญ สะสมไขมันมากขึ้น กระตุ้นการหิวมากขึ้น เพื่อคงสภาวะข้อมูลในจิตใต้สำนึกที่เราสะสมไว้เองทั้งในอดีตชาติและชาติปัจจุบัน ซึ่งมีผลต่อไปอีกหลายชาติ

นี่แค่ตัวอย่างคร่าว ๆ เรื่องของกรรมและการทำงานของจิต มีปลีกย่อยอีกมาก คนอ้วนบางคนอาจจะไม่ได้ขี้เกียจ อาจมีปัจจัยหลายอย่างอีกเช่น .. พลาดไปล้อหรือลบหลู่แม้ในใจกับคนอ้วนที่เป็นผู้มีศีล บารมีสูง หรือเกลียดคนอ้วนจนฝังจิตแน่น (จิตจะสร้างร่างกายจากข้อมูลที่ฝังไว้แน่น ทั้งชาตินี้-ชาติหน้า) หรือเกิดจากแรงอธิษฐานก็มี มีผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง เล่าให้ฟังว่า ผู้หญิงบางคนเกิดมาอ้วน รักษาอย่างไรก็ไม่หาย พอไปสะกดจิตระลึกชาติ ถึงรู้ว่าชาติก่อนเคยเกิดเป็นหญิงงาม ถูกคัดไปเป็นนางบำเรอประจำเมือง ทุกข์ทรมานมาก จึงอธิษฐานว่าเกิดชาติหน้าขออย่าสวยแบบนี้ เลยเกิดมาอ้วนขี้เหร่สมใจ แม้จิตปัจจุบันจะไม่ยินดี ทำทุกวิธีก็ไม่หายอ้วน (พระสังกจาย ตามคัมภีร์กล่าวว่า..ท่านเป็นพระรูปงามจนผู้ชายยังหลง จึงอธิษฐานจิตให้คนเห็นท่านเป็นชายอ้วน เพื่อตัดปัญหา)

เรื่องนี้เป็นตัวอย่างการโปรแกรมจิตแบบตั้งใจ ให้ข้อมูลว่าไม่ต้องการเกิดมาสวยอีกแล้ว แน่วแน่ เข็ดขยาด ฝังเข้าเป็นข้อมูลที่หนาแน่นลึกซึ้งมากในจิต จิตเขาจำข้อมูลไว้ เมื่อเกิดใหม่จึงไม่สวยอย่างที่เคยอธิษฐานไว้อย่างปักใจนั่นเอง ดังนั้นสำหรับบางบุคคล เราไม่อาจเหมาได้ว่า เขาต้องเกิดมาจากกรรมอะไรโดยตรง อ.พร รัตนสุวรรณ เล่าไว้ว่า.. หลายท่านมีบุญบารมีมาก แต่เกิดในครอบครัวที่ยากจนได้เหมือนกัน เพราะท่านต้องการมาสร้างบารมี ลงมาเพื่อไปช่วยกลุ่มคนเหล่านั้น ไม่ใช่ว่าต้องขี้เหนียวเห็นแก่ตัว ถึงได้เกิดในครอบครัวยากจนเสมอไป

ในส่วนของร่างกายอาจไม่ต้องรอชาติหน้า หากทำดีแต่เด็ก ช่วงการเปลี่ยนแปลงร่างกาย ความดีจะสร้างร่างกายให้ใหม่ในชาตินี้เลย ดาราหลายคนตอนเด็กขี้เหร่ แต่เพราะสวดมนต์ ไหว้พระ เป็นเด็กดี ตักบาตรทุกวัน โตมาเป็นนางงาม เป็นนางเอกก็เยอะ เด็กหลายคนตอนเล็กน่ารัก โตมาขี้เหร่ พบเห็นได้ทั่วไป บุญกุศลสำคัญมาก ที่จะพัฒนาร่างกายให้ดีขึ้นหรือเลวลง

ซึ่งปัจจุบันวิทยาศาสตร์ก็พิสูจน์ได้แล้วว่า อารมณ์มีผลต่อการหลั่งสารเคมีในร่างกาย จิตผ่องใสผิวพรรณจะดี จิตเครียดผิวพรรณจะทราม ในกรณีคนที่เจริญเต็มที่ ร่างกายอาจเปลี่ยนได้ช้า แต่สามารถเปลี่ยนจนดูดีขึ้นได้เช่นกัน บางคนเปลี่ยนโครงร่างไม่ได้ แต่จะปรับสมองให้มองออกว่า.. ควรทำผมใส่เสื้อผ้าอย่างไร ให้ดูดีขึ้น หรือดูดี เหมาะสมกับตัวเองที่สุด

คนเท่านั้นที่จะมีเพศสัมพันธ์กันได้เพราะความรัก หากเรามั่ว สามารถหลับนอนได้โดยไม่มีความรัก ในชาตินี้กรรมจะส่งให้อยากเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยเจอแต่คนที่อยากเสพทางกายเหมือนกัน เมื่อเสพกามแบบไร้รัก ย่อมเจอแต่คนไร้รัก แต่แล้วจะรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง โหยหาความรัก และแม้เจอคนดีรักจริงก็ไม่สามารถคบหาและรักตอบได้ หรือไม่อีกฝ่ายจะไม่อยากรักด้วย เพราะต่างเคยชินในความหลากหลาย ความตื่นเต้นในการเปลี่ยนคู่ รวมถึงรู้สึกได้ถึงความไม่สะอาดของตนเอง ไม่มีความภูมิใจในตนเอง ขยะแขยงตัวเองไม่กล้าคบคนดีๆ นี่แหละที่มาของคำบอกเลิกที่ว่า.. เธอดีเกินไป คนชั่วมันคบคนดีไม่ได้หรอก รู้ว่าดีแต่ไม่มีสีสัน ไม่จี๊ดจ๊าดโดนใจ

หากมั่วกามแบบไร้รัก ในชาติหน้า จิตจะสะสมข้อมูลให้ไปเกิดในภพของการที่ร่วมรักกันได้โดยไม่ต้องอาย ไม่ต้องมีความรัก ไม่ต้องนับญาติ เบาหน่อยก็เช่น.. หมา แมว หนักขึ้นมาคือภพของเปรต คุณดังตฤณอธิบายไว้ประมาณว่าให้ลองนึกถึงสภาพของสถานที่ ที่มีแต่การเปลือยกาย ร่วมเพศ คละคลุ้งไปด้วยกลิ่นน้ำกาม ถ้าต้องอยู่แบบนั้นทุกวันตลอดไปนานเป็นปี ๆ มันเป็นสถานที่น่าบันเทิงหรือน่าขยะแขยง!!

จิตจะสะสมข้อมูลและดึงดูดให้เราต้องไปเจอสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน และสถานที่เกิดใหม่ชาติหน้าให้เหมาะสมแล้ว กับสิ่งที่เราทำในวันนี้ หากมองกฎแห่งกรรม เป็นเรื่องของการสะสมข้อมูลในจิต แล้วจิตเป็นผู้สร้างร่างกาย ปรับสภาพแวดล้อมและดึงดูดสิ่งต่าง ๆ เข้าหา เราจะเข้าใจได้ง่ายขึ้นกว่าการคิดว่า.. กฎแห่งกรรม คือการลงโทษจากสิ่งที่มองไม่เห็น **"กรรม" เขาไม่ได้ลงโทษใคร แต่เขาทำตามหน้าที่ที่เราสะสมข้อมูลไว้ เหมือนเราเอามีดกรีดแขนตัวเอง มันก็เป็นแผล เป็นทุกข์ ไม่ได้มีใครมาลงโทษเรา**

จิตสะสมความดี มีความปล่อยวาง ส่งผลให้ฝันดี จิตสะสมความชั่ว มีแต่ความยึดมั่น ส่งผลให้ฝันร้าย ฝันลามก แม้ทำดีแต่ไม่ปล่อยวาง เกิดเครียดเป็นอกุศลจิต ทำดีอาจส่งให้ฝันร้ายได้เหมือนกัน จิตสร้างภาพในความฝันได้แนบเนียน จนคุณหลงลืมไปว่านี่เป็นความฝัน เหมือนหลุดไปอีกโลก จิตหลังตาย สร้างภาพ สร้างสถาณการณ์ได้ไม่ต่างกับความฝัน แถมแนบเนียนขึ้นไปอีก หากคุณสะสมพลังงานความดีในจิตไว้มากเท่าไหร่ ตายไปจิตจะสร้างสิ่งต่าง ๆ ได้งดงาม เหมือนคุณได้ฝันดีอันยาวนาน

หากคุณสะสมพลังงานไม่ดี ความชั่วไว้มากเท่าไหร่ นรกที่คุณอาจคิดไม่ออกว่ามีสภาพเช่นไร ให้นึกถึงสภาพที่คุณต้องฝันร้ายแบบน่ากลัวสุด ๆ แล้วไม่สามารถตื่นได้นั่นแหละ ตัวอย่างของพลังงานของจิตอิสระภายใน ที่เขาจะสร้างสิ่งแวดล้อมและจัดสรรทุกอย่าง ให้เหมาะสมกับสิ่งที่คุณสะสมไว้ตั้งแต่หลายชาติที่ผ่านมาจนถึงวินาทีนี้ **"นรก สวรรค์" ไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อหลอกคนให้ทำความดี ให้กลัวบาป** แต่มันเป็นการบอกให้คนรู้ความจริง เพื่อจะได้ไม่ต้องตกสู่ที่ต่ำ ไม่ต้องทุกข์ทรมานเพราะความไม่รู้ หากสนใจเรื่องพวกนี้แนะนำให้ฟังเรื่องแว่วเสียงสวรรค์-อ.พร รัตนสุวรรณ (ฟังเสียงอ่านได้จากยูทูป)

หากเข้าใจจริงว่า การสะสมข้อมูลที่ดีให้จิตใต้สำนึกส่งผลมากมายเช่นไร จะเข้าใจว่า บทสวดแปลไทยล้วนที่จัดทำขึ้น แม้เปิดฟังอย่างเดียว ส่งผลมากมายกว่าที่คิดแค่ไหน การจะไปเกิดเป็นอะไร สำคัญที่สุด คือจิตสุดท้ายก่อนตาย จิตสุดท้ายก่อนตายคิดถึงอะไร จะผ่องใส หรือมืดมน ต้องอาศัยการกระทำตนมาตลอดชีวิต ว่าสะสมความดี ความชั่วมามากน้อยแค่ไหน เหมือนคนที่จะฝันดีได้ ต้องสะสมความดีติดในสันดานจนเป็นนิสัย คนจะฝันร้าย ต้องสะสมความเครียด ความทุกข์ มักโกรธ เห็นแก่ตัว มีอารมณ์ลบหนาแน่น เมื่ออยู่ในโลกแห่งความฝันแล้วจะยังเป็นคนเดิม ยังโกรธ ยังเห็นแก่ตัวเหมือนเดิม ในฝันจะทุกข์เพราะนิสัยเสียที่สะสมไว้ในจิตตัวเอง

หากเข้าใจจริงว่า การสะสมข้อมูลที่ดีให้จิตใต้สำนึก ส่งผลมากมายเช่นไร ซึ่งเราสามารถสะสมข้อมูลดี ๆ ให้จิตใต้สำนึกได้ ทั้งทางกาย วาจา และใจ จะได้ผลดีจริง ต้องทำบ่อยเป็นประจำ โดยเฉพาะในเวลาที่จิตเป็นสมาธิ หรือจิตกำลังสงบ หากเข้าใจจุดนี้ จะเข้าใจว่า.. บทสวดแปลไทยล้วน แม้เปิดฟังอย่างเดียว จะส่งผลดีต่อเราแค่ไหน เพราะเป็นการป้อนข้อมูลที่ดีให้จิต โดยเฉพาะหากเปิดก่อนหลับ ดนตรีบรรเลงและคลื่นความถี่ที่ใส่แทรกไว้ จะมีผลต่อคลื่นสมองทำให้จิตสงบ พร้อมรับข้อมูลได้ดีขึ้น

จิตเคยชินกับการฟัง หรือหลับไปพร้อมกับ ความนอบน้อม ระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย และคุณธรรมต่าง ๆ เป็นการซ้อมตายไปพร้อมกับจิตที่เป็นกุศล ซึ่งเหมือนหลับแล้วฝันไป ในคนทั่วไปเท่ากับหล่อเลี้ยงจิตด้วยพลังงานกุศล ทีส่งผลให้จิตสว่าง ยกระดับจิตสูงขึ้น ซึ่งมีผลดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้าหา เสริมพลังสมาธิ ส่งให้สุขภาพดี มีผู้ป่วยหนักจะมีผลบรรเทาโรคได้ หากต้องจากไป จิตผ่องใสเท่านั้นที่ประกันการไปสู่สุคติได้แน่นอน

สามารถเปิดฟังเอง หรือเปิดให้ลูกหลาน พ่อแม่ ญาติพี่น้อง/คนป่วยฟัง สำหรับเด็กเล็กอย่าคิดว่าเขาไม่รู้เรื่อง ขณะหลับจิตใต้สำนึกยังทำงานอยู่ บันทึกสิ่งต่าง ๆ เข้าในจิตได้ มีงานทดลองยืนยันว่า.. คลื่นเสียงมีผลต่อพัฒนาการทั้งอีคิว ไอคิว ให้กับเด็กและคนทั่วไปได้ แม้จะฟังขณะหลับ หรือเป็นเสียงในระดับความถี่ที่หูคนปกติไม่ได้ยินก็ตาม หากขี้เกียจสวด ไม่มีเวลาสวด ขอแค่เปิดฟังก็ยังดี อย่าอ้างเลยว่า.. ไม่มีเวลา **"คนตายเท่านั้น" ที่ไม่มีเวลาอีกแล้ว ถึงเวลาจะมาเที่ยวหลอกขอส่วนบุญ ขอให้คนอื่นทำบุญให้**

ฝากชาวพุทธด้วยว่า ไหว้พระสวดมนต์ กราบพระพุทธรูป เคยถามตัวเองไหม ว่าเรากราบใครอยู่ เรากราบพระพุทธเจ้า หรือกราบเทวดารักษาพระพุทธรูป ไปวัดไหนจะได้ยินเสมอว่า.. หลวงพ่อนี้-นั้นศักดิ์สิทธิ์ หลวงพ่อโต หลวงพ่อขาว หลวงพ่อนู้น นั่น นี่ สำหรับผม จะหลวงพ่ออะไร ผมเห็นเป็นรูปปั้นที่สร้างขึ้นเพื่อระลึกแทนพระพุทธองค์ พระพุทธรูปตรงหน้า คือ สิ่งสมมุติแทนพระพุทธเจ้า ให้เราระลึกถึงพระศาสดาอันสูงสุดของพวกเรา ไหว้พระกราบพระ ให้ถึงพระพุทธเจ้ากันด้วยนะครับ

การไหว้บูชาความดีของเทวดา เป็นสิ่งที่ดี เหมือนเด็กควรเคารพผู้ใหญ่ แต่อย่าเผลอไหว้จนเห็นเทวดาเป็นใหญ่กว่าพระพุทธเจ้า หลายคนไหว้พระพุทธรูปแทบไม่เคยนึกถึงพระพุทธเจ้ากันแล้ว กลับไปสนใจไหว้แต่เทวดาที่ท่านรักษาพระพุทธรูป ซึ่งแม้แต่เทวดา ยังต้องก้มกราบพระพุทธเจ้า

"กราบพระพุทธรูป ให้น้อมว่าพระพุทธเจ้าองค์จริงประทับตรงหน้า"

เกี่ยวกับบทสวด ฉบับปรับปรุงใหม่

บทสวดนี้ใช้เวลาเรียบเรียงหลายปี จนคิดว่าสมบูรณ์ที่สุด เหมาะสำหรับฆราวาสใช้สวดในชีวิตประจำวัน หลังมีคนเอาไปสวดเป็นจำนวนมาก พบว่าส่งผลดีกับชีวิตหลายด้านโดยเฉพาะคนทำบุญเป็นประจำ หรือ มีบุญเก่ามาก การสวดมนต์แบบเข้าใจความหมาย และการอธิษฐานจิตที่ถูกทาง จะเปรียบเสมือนมีรหัส ATM ไปกดเงินที่เราเคยฝากไว้มาใช้ได้ คนจำนวนมากทำบุญทำความดีไว้มาก แต่ชีวิตกลับเจอปัญหาไม่จบสิ้น เปรียบคล้ายคนฝากเงินในธนาคารทุกวันแต่ดันไม่รู้รหัส ATM พอเดือดร้อนจะไปถอนเงิน กลับถอนไม่ได้ สิ่งที่หลายคนบอกมาหลังจากสวดบทนี้ก็คือ เกิดปีติ มีความสุขมากขึ้น ทุกข์ในใจเบาบางลง หลายคนแก้ปัญหาให้ตนเองได้รวดเร็ว แนะนำว่าอย่าสวดเพราะหวังจะได้อะไร แต่ตั้งใจเพื่อสวดบูชาและเพื่อขอขมาโทษเป็นหลัก

บทนี้เป็นการอธิษฐานจิตเพื่อการสำนึกผิดและบูชาคุณผู้มีพระคุณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลพลอยได้ให้เกิดพลังงานดีในตัว และดึงดูดสิ่งดี ๆ ให้เข้าหาเราภายหลัง จะได้ผลมากน้อยขึ้นอยู่กับกรรมเก่าด้วย อย่างที่บอกว่า เห็นผลเร็วมากกับคนที่ทำความดีประจำ หรือ มีบุญเก่าไว้มากพอ เพราะถ้าเราไม่มีบุญเก่า การสวดมนต์ของใหม่คงยากที่จะไปดึงเอาของเก่า ๆ มาส่งผลได้รวดเร็ว เต็มที่ การสวดให้เป็นประจำเริ่มตั้งแต่วันนี้ ทำไปเรื่อย ๆ สวด 1 วัน คุณสะสมบุญ 1 วัน และเมื่อบุญมากพอ การอธิษฐานจิตถึงสิ่งต่าง ๆ จะมีผลง่ายขึ้น จิตของเรามีพลังมากกว่าที่คิด สามารถสร้างอะไรและดึงอะไรมาให้เราได้ อย่างที่คุณจะต้องแปลกใจเลยทีเดียว

สำหรับการสวดสิ่งสำคัญที่สุดคือ.. ต้องสวดอย่างมีสติและจิตต้องน้อมไปตามบทสวดทุกคำ เรื่องศีลแม้จะรักษาได้ไม่ครบ ให้สวดแบบนี้ไปก่อน และให้ระลึกว่า เราตั้งใจทำข้อที่เราทำได้แน่นอน แต่อนาคตจะเลิกข้ออื่นให้ได้เด็ดขาด การสวดทุกวันจะทำให้เวลาเราจะผิดศีล จะมีสติเกิดขึ้นมากั้นไว้ให้ อยู่ดี ๆ จะรู้สึกว่า พึ่งสัญญาว่าจะไม่ทำและจะทำให้เราชะงัก อยากจะลด ละ เลิก ซึ่งอาจจะค่อยเป็นค่อยไป มันดีกว่าที่เราจะปิดกั้นตัวเอง ไม่ตั้งใจรักษาเลย ศีลเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำมาอธิษฐานจิต อย่างน้อยให้ระลึกว่า ระหว่างสวดหรือในช่วงเวลาหนึ่งในระหว่างวัน เช่น.. ภายในชั่วโมงนี้ เราจะไม่ละเมิดศีลแน่นอน เป็นกุศโลบายที่ดี ขั้นแรกของการรักษาศีลได้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปในอนาคต

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งปัญญา เน้นทำสิงที่เป็นประโยชน์และเป็นกุศล ไม่ได้ทำเพื่อหวังผลตอบแทน เน้นที่เหตุและผล แล้วคุณจะสวดมนต์แบบไม่เข้าใจไปอีกนานแค่ไหน เหมือนการบอกรักโดยไม่เข้าใจความหมาย สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย แต่ดันแปลไม่ออก ใจคุณน้อมไปแค่ไหน บทสวดภาษาไทยจะเหมาะกับฆราวาสและคนรุ่นใหม่เป็นพิเศษ ส่วนบาลีเอาไว้สวดในวัดหรือไว้ให้พระท่านสวด ทดลองสวดเปรียบเทียบกันแล้ว คุณจะเห็นความแตกต่างของพลังใจที่ต่างกัน

คนพุทธในรุ่นหลัง เป็นศาสนาเดียวที่แปลกประหลาดที่สุดในโลก ที่สวดมนต์แล้วแปลไม่ออก แทนที่จะเน้นทำความเข้าใจในสิ่งที่สวด กลับคิดไปว่าเป็นสิ่งที่ขลัง ทำแล้วจะได้บุญ จะโชคดี ในขณะที่ทุก ๆ ศาสนา สวดแล้วแปลได้ สวดแล้วเข้าใจ เน้นสวดเพื่อท่องจำคำสอนและเน้นบูชาคุณของพระศาสดาของเขาเท่านั้น แล้วเราจะปล่อยลูกหลาน สวดมนต์แบบเข้าไม่ถึงความหมายไปอีกนานแค่ไหนกัน

การไม่เข้าใจความหมาย ทำให้ศาสนากลายเป็นแค่พิธีการ คนไทยทำบุญเก่ง แต่จะมีสักกี่คนเข้าใจในแก่นและหลักการของศาสนาได้จริง สุดท้ายศาสนาเป็นได้แค่ประเพณี เป็นกิจกรรมเพื่อหวังผลบุญในวันสำคัญเท่านั้นหรือ??

สำหรับการสวดมนต์บทนี้ บางคนทำกรรมไม่ดีมามาก ทำบุญมาน้อย ก็ต้องอดทนใช้เวลา เราจะไปสำเร็จเหมือนคนที่ทำมามากกว่าเราคงเป็นไปไม่ได้ คงไม่ยุตติธรรม ถ้าเพื่อนคนนึงขยัน อีกคนขี้เกียจมาตลอด และอยู่ดี ๆ จะได้ผลลัพธ์เหมือนกัน ขอให้อดทนทำความดี รับรองได้ว่า ถ้าคุณยังมีศรัทธาตั้งมั่นในการทำความดี คุณจะได้พบความสุขและมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าในปัจจุบันอย่างแน่นอนในชาตินี้

หากสวดมนต์ทำดีแล้ว ชีวิตประสบความสำเร็จอย่างที่หวัง ไม่ควรหยุดสวดมนต์ ควรจะสวดไปเรื่อย ๆ บุญกุศลไม่ต่างจากอาหารที่เราจำเป็นต้องกินทุกวัน ถ้าคุณขาดข้าว ขาดน้ำ ไม่นานคุณก็ตาย เช่นกัน.. ถ้าคุณขาดบุญขาดกุศล ขาดพลังจิตที่สว่างผ่องใส ไม่นานคุณจะล่มจมไปตามสภาวะทางจิตที่คุณมีนั่นเอง จิตมนุษย์ไหลลงต่ำเป็นธรรมชาติ ไม่ทำชั่วอย่างเดียว ยังไม่พอ

บทสวดบทนี้เป็นการรวบรวมสิ่งที่ปลูกฝังในใจ เป็นการเทิดพระคุณและกราบขอขมาพระรัตนตรัย การสมาทานศีล การขออโหสิกรรม การแผ่เมตตา ถอนคำสาบาน ถอนการจองเวร : การอธิษฐานจิตสำคัญมาก เพียงแค่อ่าน-ท่องหรือฟังบทสวดบทนี้ทุกวัน จะมีผลสู่จิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นตัวบงการชีวิตเรา ทั้งชาตินี้และชาติหน้า เหมือนหากเราคิด-บ่นทุกวันว่า.. ฉันเป็นมะเร็ง จะเกิดก้อนมะเร็งขึ้นได้จริง การพูดสิ่งที่เป็นมงคล ย่อมส่งให้เกิดมงคลขึ้นในใจ

บทนี้ค่อนข้างยาวสำหรับคนมาใหม่ แต่เพียงไม่กี่หน้ากระดาษเท่านั้น หากแค่นี้ยังสวดไม่ได้ คิดว่ายาวเกินไป ชีวิตนี้คงไม่ต้องทำอะไรที่มันยากกว่านี้ ซึ่งงานวิจัยระบุว่า.. การสวดมนต์เกิน 15 นาทีขึ้นไป ส่งผลต่อสมองให้หลั่งสารเคมีดี ๆ ออกมา หากเริ่มต้นชีวิตด้วยการอธิษฐานจิตที่เป็นมงคล ชีวิตจะประกอบด้วยมงคล จะดึงดูดเอาสิ่งดี ๆ คนดี ๆ มาให้ทั้งวัน ดังนั้นควรสละเวลาตื่นเช้าอีกนิด สละเวลาก่อนนอนซักหน่อย เพื่อสวดมนต์บทนี้ หรือแม้แต่จะอ่านหรือฟังระหว่างนั่งรถไปเรียนหรือระหว่างทำงาน ก็ส่งผลดีได้เช่นเดียวกัน สำคัญที่สุดคือใจที่น้อมตามบทสวด เข้าใจบทสวด และดำเนินจิตไปตามความหมายของบทสวด

หากไม่ได้นั่งสวด จะใช้การกราบด้วยการยกมือขึ้น หรือกราบในใจก็ได้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทสวดนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านไม่มากก็น้อย ขอเป็นกำลังใจให้สำหรับทุกท่านที่กำลังมีปัญหาชีวิต ขอให้ทุกท่านเชื่อมั่นเถอะว่า ความดีและใจที่ผ่องใสเท่านั้น ที่จะแก้ปัญหาและนำชีวิตของพวกเราไปสู่แสงสว่างและความสุขอย่างยั่งยืนได้จริง ไม่ว่าปัญหาชีวิตของคุณจะหนักแค่ไหน การสวดมนต์แบบเข้าใจ จะช่วยบรรเทา เป็นจุดสร้างบุญ กระตุ้นความผ่องใสในใจให้คุณได้ง่าย และได้ผลจริง ไม่เสียเวลา ไม่เสียเงิน และสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ทุกเพศทุกวัย ยืนยันได้จากคนจำนวนมากที่ได้ผลมาแล้วขอทุกท่านเจริญในทางโลกและทางธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปนะครับ

" ผลทดลองจากผู้สวดจริงหลายท่านที่แจ้งให้ทราบ "

: เกิดปีติ สบายใจ น้ำตาไหล (เกิดมากที่สุด)

: ตกงานไม่มีเงิน มีงานเข้าทันที มีปัญหาต่าง ๆ แก้ได้หลังสวดไม่นาน

: อยากมีลูกทำทุกอย่างมาหลายปี สวดได้ไม่นานพบว่าตั้งครรภ์

ผลแต่ละคนไม่เท่ากัน ใช้เวลาต่างกัน ขึ้นอยู่กับฐานบุญของแต่ละคน

(สวดมนต์คือนำมาท่องปกติ ถ้าสวดคล้ายร้องเพลง พระพุทธเจ้าไม่ให้ทำ)

“บทสวดประจำวันภาษาไทย”

บทสวดอธิษฐานจิตแผ่เมตตาครอบจักรวาล บทสวดบรรเทากรรม

: บทสวดเน้นการน้อมจิตตามเนื้อหา อ่านในใจได้ ถ้าสถานที่ไม่อำนวย :

(วิธีสวดคืออ่านออกเสียงตามเนื้อหา อ่านธรรมดา ไม่ต้องมีทำนอง)

พุทธัง อภิปูชะยามิ กราบบูชาอย่างยิ่งแด่พระพุทธเจ้า (กราบ)
ธัมมัง อภิปูชะยามิ กราบบูชาอย่างยิ่งแด่พระธรรม (กราบ)
สังฆัง อภิปูชะยามิ กราบบูชาอย่างยิ่งแด่พระสงฆ์ (กราบ)
กราบบูชาบิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งปวง (กราบ)
กราบขอขมาในความผิดที่ทำไว้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งปวง (กราบ)

“ ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ” (ขอนอบน้อมฯ... 3 ครั้ง)

พระพุทธเจ้า พระบรมศาสดาผู้ประเสริฐยิ่ง อยู่เหนือพรหม เทวดา มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ทรงเป็นอรหันต์ ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง บริสุทธิ์หมดจดจากความเศร้าหมองทั้งปวง เปี่ยมด้วยพระมหาเมตตา บำเพ็ญบารมียาวนานหลายภพชาติ จนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า เป็นสัพพัญญูรอบรู้แตกฉานในทุกสรรพสิ่ง รู้ความจริงในธรรมชาติทั้งปวง เป็นครูผู้ประเสริฐแสดงธรรมสั่งสอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงชี้แนะนำพาเหล่าสัตว์ออกจากกองทุกข์ หลุดจากวงเวียนกรรมที่พาเวียนตายเกิดไม่จบสิ้น ทรงมีพระคุณยิ่งใหญ่ ไม่มีผู้ใดยิ่งกว่า ข้าพเจ้าขอกราบบูชาแด่คุณของพระพุทธเจ้าทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น... **(กราบ)**

ด้วยกาย วาจา ใจ หากเคยทำกรรมน่าติเตียนแด่พระพุทธเจ้า กราบขอขมาด้วยใจสำนึกผิดที่เคยพลาดพลั้งในอดีต ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นี้จนถึงนิพพาน ขอถวายชีวิตมอบกายใจนี้แด่พระพุทธเจ้า ขอน้อมนำคำสั่งสอนมาประพฤติปฏิบัติ ที่พึ่งอื่นนอกจากพระพุทธเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐสูงสุดของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ ขออันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้าเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา รู้ธรรมเห็นธรรมได้ชัดแจ้งในชาตินี้ มีความเจริญในกุศลยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ

พระธรรม คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูกต้องแล้ว เป็นความจริงแท้ประเสริฐ เที่ยงตรงต่อการพิสูจน์ เป็นสิ่งควรฟัง ท่องจำน้อมเข้าในใจ เป็นข้อปฏิบัติทันยุคสมัย ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ส่งผลดีกับคนทุกวัย ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เฉพาะตน เป็นทางแห่งความหลุดพ้น ทางสู่ความพ้นทุกข์ ทางบรรลุสู่นิพพาน การศึกษาพระธรรมที่ถูกต้อง เป็นทางเดียวที่สลัดทุกข์ได้ถาวร ไม่ต้องเวียนตายเกิดต่อไป พระธรรมมีคุณค่ายิ่งใหญ่ ไม่มีความรู้ใดยิ่งกว่า ข้าพเจ้าขอกราบบูชาคุณของพระธรรมทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น... **(กราบ)**

ด้วยกาย วาจา ใจ หากเคยทำกรรมน่าติเตียนแด่พระธรรม กราบขอขมาด้วยใจสำนึกผิดที่เคยพลาดพลั้งในอดีต ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นี้จนถึงนิพพาน ข้าพเจ้าขอถวายชีวิตมอบกายใจนี้แด่พระธรรม ขอบูชาน้อมนำพระธรรมมาประพฤติปฏิบัติ ที่พึ่งอื่นนอกจากพระธรรมไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐองค์ที่สองของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ ขออันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้าเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา รู้ธรรมเห็นธรรมได้ชัดแจ้งในชาตินี้ มีความเจริญในกุศลยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ

พระสงฆ์ สาวกผู้ปฏิบัติถูกต้องตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ จนสำเร็จเป็นพระอริยะ ได้แก่ .. โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ เป็นผู้เคร่งครัดในธรรมวินัย มีศีลบริสุทธิ์ เปี่ยมเมตตา มักน้อย สันโดษ เป็นผู้ควรกราบไหว้บูชา ควรถวายทาน เป็นเนื้อนาบุญยิ่งใหญ่ ไม่มีนาบุญอื่นใดยิ่งกว่า พระสงฆ์มีคุณยิ่งใหญ่ เป็นเสาหลักดำรงสืบทอดพระศาสนา เผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าจนถึงปัจจุบัน ข้าพเจ้าขอกราบบูชาคุณของพระสงฆ์ทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น... **(กราบ)**

ด้วยกาย วาจา ใจ หากเคยทำกรรมน่าติเตียนแด่พระสงฆ์ กราบขอขมาด้วยใจสำนึกผิดที่เคยพลาดพลั้งในอดีต ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นี้จนถึงนิพพาน ข้าพเจ้าขอถวายชีวิตมอบกายใจนี้แด่พระสงฆ์ ที่พึ่งอื่นนอกจากพระสงฆ์ไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐองค์ที่สามของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ ขออันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้าเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา รู้ธรรมเห็นธรรมได้ชัดแจ้งในชาตินี้ มีความเจริญในกุศลยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ

ขออาราธนาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาสถิตในดวงจิตวิญญาณ เป็นพลังคุ้มครองปกป้องข้าพเจ้าและครอบครัวจากอันตรายทั้งปวง ทั้งจากสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็น ขอให้มีโอกาส มีชีวิตอยู่ทำความดี สร้างกุศลได้เต็มที่ มีจิตตั้งมั่นอยู่ในเส้นทางแห่งกุศลตลอดชีวิตจนกว่าจะบรรลุถึงนิพพานด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตรักษาศีล จะไม่ฆ่า-รังแกคนและสัตว์ จะไม่ลักทรัพย์-เอาเปรียบผู้อื่น จะไม่ประพฤติผิดในกาม-นอกใจคนรัก จะไม่โกหก นินทา ด่าทอ พูดคำหยาบ-เพ้อเจ้อ ไม่ดื่มเหล้าเสพยาเสพติด

ขอข้าพเจ้ามีจิตตั้งมั่นรักษาศีล 5 ในทุกภพชาติ ขอมีปัจจัยพร้อมทุกด้าน เพื่อรักษาศีลได้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป เมื่อมีเหตุให้ต้องผิดศีล ขอให้มีอุปสรรคขัดขวางให้ข้าพเจ้าไม่สามารถกระทำสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเด็ดขาด

กราบขออโหสิกรรมที่เคยทำกรรมน่าติเตียน แด่พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ผู้ทรงคุณธรรม สิ่งศักดิ์สิทธิ์และเทวดาทั้งหลาย ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าจะสำรวมระวัง และจะเพียรสร้างความดีถวายบูชา ขอทุกท่านได้โปรดเมตตารับ และอนุโมทนาในการกุศลทุกครั้งของข้าพเจ้าด้วยเทอญ... **(กราบ)**

กราบขออโหสิกรรมแก่สัตว์ทุกภพภูมิ ที่ข้าพเจ้าเคยเบียดเบียน ทำร้ายด้วยกายวาจาใจ ขออภัยในความหลงผิดที่ผ่านมา บัดนี้ข้าพเจ้าสำนึกผิดแล้ว และเสียใจในสิ่งที่เคยทำ แต่ก็ย้อนไปแก้ไขอะไรไม่ได้ หวังเพียงทุกท่านโปรดเมตตาให้อภัย ให้โอกาสทำคุณไถ่โทษ ด้วยบุญกุศลทั้งปวง ที่ข้าพเจ้าทำไว้แต่อดีตถึงปัจจุบันและจะทำในอนาคต ขออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรของข้าพเจ้าโดยเฉพาะเป็นพิเศษ ขอให้ได้รับทุกบุญก่อนผู้อื่นใด โดยเริ่มจากเจ้ากรรมนายเวรอันดับต้น ๆ ไล่ลำดับลงมา ขอทุกท่านโปรดเมตตารับและอนุโมทนาด้วยเถิด เมื่อรับแล้ว ขอให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีทันที มีความสุขกายสุขใจ พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น แต่หากยังไม่ไปไหน ก็โปรดเมตตาร่วมสร้างบารมีไปพร้อมกับข้าพเจ้า ร่วมสนับสนุนข้าพเจ้า ให้มีโอกาสทำดีไถ่โทษแก่พวกท่านให้ยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ... **(กราบ)**

คำอธิษฐานใดเป็นมิจฉาทิฐิ เป็นเหตุถ่วงความเจริญทางโลกทางธรรม ที่เคยลั่นวาจาหรือตั้งใจไว้ ขอยกเลิกทั้งหมด ขออนุญาตถอนการบนบาน คำสัญญาใด ที่ให้ไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธ์หรือใครก็ตาม แล้วหลงลืม

หรือไม่สามารถทำได้ ขอโปรดยกโทษให้ข้าพเจ้า ขอทุกอย่างเป็นโมฆะเพื่อการเริ่มต้นใหม่ ขอโอกาสแก้ตัวด้วยการทำทาน รักษาศีล ทำความดีในด้านที่พร้อมเพื่อทดแทนสิ่งที่เคยสัญญาไว้ : ขอถอนคำสาปแช่ง การตั้งจิตจองเวรผูกอาฆาต ขออโหสิกรรมให้กับสัตว์ทั้งหลายทุกรูปนาม ที่เคยเบียดเบียนข้าพเจ้า ขอยกโทษให้ทั้งหมด ขอทุกท่านจงมีสุข พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

ด้วยเหตุแห่งกุศลทั้งหลายที่ข้าพเจ้าสร้างสมมาแต่อดีตถึงปัจจุบัน ขอน้อมเป็นพลังปกป้องคุ้มครองข้าพเจ้าและครอบครัว ให้พ้นจากภัยอันตรายและวิญญาณร้ายทั้งปวง ขอจงทำลายความหลงผิดยึดติดลงได้ในเร็ววันนี้ ขอให้ตั้งมั่นอยู่ในสัมมาทิฐิ มีตาสว่างในทุกเรื่อง สิ่งใดเป็นกุศล ขอทำสำเร็จโดยง่าย สิ่งใดเป็นทุกข์อกุศล เป็นเหตุตกต่ำกว่าปัจจุบัน เป็นทางสู่อบายภูมิ ขออย่าให้ข้าพเจ้าทำสำเร็จอย่างเด็ดขาด เมื่อมีปัญหาขอให้แก้ไขได้โดยง่าย ขอให้มีปัจจัยและสุขภาพที่พร้อม ในการดูแลตนและครอบครัว ทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมได้โดยง่าย ขอความดีที่ทำไว้จงปรากฏผลในเร็ววัน เพื่อเป็นกำลังใจในการรักษาศีล และการทำความดีให้ยิ่งขึ้นต่อไปด้วยเทอญ

ขอน้อมบุญกุศล อุทิศบูชาถวาย แด่พระรัตนตรัย บิดามารดา ปู่ย่าตายาย ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกรูปนามจากทุกภพภูมิ แด่.. พระและนักบวชรวมถึงเทวดาที่ข้าพเจ้านับถือ.. **แด่สมเด็จพระสังฆราชทุกพระองค์ (เพิ่มชื่อพระที่เรานับถือตรงนี้ได้) พระมหาราชทุกพระองค์ พระเจ้าตากสิน พระนเรศวร พ่อขุนราม พระพุทธยอดฟ้า พระปิยะ พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ในหลวงพระราชินี และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน** พระศาสดาและนักบวชผู้ทรงความดีทุกศาสนา น้อมกุศลส่งให้เจ้ากรรมนายเวรและครอบครัวของข้าพเจ้าทุกภพชาติ แด่เทพเทวาทุกภพภูมิ พระโพธิสัตว์ พระสยามเทวาธิราช ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ คนธรรพ์

กุมภัณฑ์ นาค อสูร พระภูมิเจ้าที่ เจ้าพ่อหลักเมือง เจ้าทุ่ง เจ้าท่า เจ้าป่า เจ้าเขา ทหาร ตำรวจ ข้าราชการผู้ทรงความดีทุกสาขาอาชีพ เทวดาและวิญญาณทั้งหลาย ที่อยู่ในน้ำ บนบก บนต้นไม้ หรือในอากาศก็ดี ปีศาจ เปรต สัมภเวสี **สรรพสัตว์ทั้งหลายทุกภพภูมิทั่วหมื่นจักรวาล อนันตจักรวาล** ขอทุกท่านได้โปรดรับและร่วมอนุโมทนา ขอโปรดอภัยความผิดที่เคยล่วงเกิน ขออย่ามีเวรต่อกันอีกเลย ขออย่าเบียดเบียนซึ่งกันอีกเลย ขอทุกท่านจงมีสุข พ้นจากทุกข์ภัย ปลอดจากอกุศลจิตทั้งสิ้นเทอญ

ขอส่งบุญกุศลเป็นพิเศษให้กับเหล่าเทวดา มนุษย์ และวิญญาณทั้งหลาย ที่สนับสนุนคุ้มครอง และมีเมตตากับข้าพเจ้าตลอดมา ขอท่านทั้งหลายจงมีแต่ความสุข เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม สุขภาพแข็งแรง การงานมั่นคง รุ่งเรืองด้วยทางที่เป็นกุศล มีความสุขกายสบายใจทุกด้าน น้อมส่งถึงเจ้ากรรมนายเวรของท่านทั้งหลาย ได้โปรดรับบุญกุศลที่ข้าพเจ้าอุทิศให้ด้วย ขอจงมีความสุข และโปรดงดโทษ ให้กับท่านทั้งหลายที่สนับสนุนและคุ้มครองข้าพเจ้าทุกรูปทุกนามด้วยเทอญ

กุศลใดบำเพ็ญมาแต่อดีต ขอรวมเป็นกำลังเพื่อบรรลุธรรมในสมัยพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันด้วยเถิด หากยังต้องกลับมาเกิด ขอให้ได้เป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา เป็นผู้มีสติ มีปัญญา สมาธิ หิริโอตตัปปะ ทรงศีลบริสุทธิ์ เป็นสัมมาทิฐิ ประกอบสัมมาอาชีพ พึงพอใจการศึกษาปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง มีปัจจัยพร้อมสมบูรณ์ทุกด้าน ในการดูแลตนและครอบครัว ในการเผยแพร่ศาสนาและช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มที่ ด้วยบุญกุศลทั้งหมดทั้งมวลของข้าพเจ้า ขอให้มีพร้อมทุกสิ่ง เพื่อการปฏิบัติธรรมและบรรลุธรรม ได้โดยง่ายในชาตินี้ ในเร็ววันนี้ด้วยเทอญ สาธุ สาธุ สาธุ

(บทปลงอสุภะ : มรณานุสติ) (เป็นสิ่งที่ควรนำมาระลึกถึงทุกวัน)

ร่างกายมนุษย์เต็มไปด้วยของสกปรก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก น้ำเลือด น้ำเหลือง ขี้มูก ขี้หู ขี้ตา อุจจาระ ปัสสาวะ มนุษย์ไม่ต่างจากถุงหนังที่เต็มไปด้วยขี้ คนสวยคนหล่อไม่มีจริง มีแต่ถุงขี้เดินไปมา พร้อมจะปล่อยกลิ่นเหม็นคละคลุ้งได้ตลอดเวลา คนรักไม่ใช่ของแน่นอน หากศีลและบุญไม่เสมอกัน เกิดชาติใหม่ก็ต้องแยกย้ายกลายเป็นคู่ของคนอื่น ความทรมานจากการไม่สมหวังและต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ความเหนื่อยยากลำบากกายใจทั้งหลายในโลกนี้ ยังเทียบไม่ได้กับความทุกข์ที่ต้องตายกลายเป็นผี ที่ไร้ซึ่งการสะสมบุญกุศลไว้มากพอ

ร่างกายมนุษย์เป็นรังแห่งโรค เป็นของเปราะบาง พร้อมจะป่วยและตายได้ทุกเมื่อ ไม่มีใครเลยสักคน ที่จะพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้ ทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออก จะมีคนพึ่งตายและกำลังจะตายอยู่ที่ใดที่หนึ่งในโลกนี้เสมอ คนตายในวันนี้ มักไม่เคยคิดว่าตัวเองจะต้องตาย ไม่มีใครกำหนดได้ว่าเราและคนที่เรารักจะตายเมื่อไหร่ ควรเร่งทำความดีกับคนที่เรารักและรักเราให้มากที่สุดก่อนที่จะสายไป ไม่ควรประมาทในชีวิต หมั่นสะสมบุญกุศลด้วยการรู้จักเสียสละ ให้ทานรักษาศีล สวดมนต์ฟังธรรม กตัญญูต่อผู้มีคุณ ขวนขวายช่วยเหลือผู้อื่น หมั่นสังเกตมองดูจิตภายใน ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร หมั่นรู้สึกตัวทั่วร่างกาย ว่ากำลังขยับหรือตั้งอยู่ท่าไหน ฝึกให้อภัยทำจิตผ่องใสให้ได้ตลอดทั้งวัน

บุญและจิตผ่องใสมีเมตตาจะนำไปสู่สุคติ ไปเกิดในภพภูมิที่ดีมีแต่ความสุข ความชั่วและจิตเศร้าหมอง โกรธแค้นเห็นแก่ตัวจะนำไปสู่ทุคติ ไปเกิดในภพภูมิที่ลำบากมีแต่ความทุกข์ ลาภ ยศ สรรเสริญ ความรัก ความโกรธ ปัญหาชีวิตและความทุกข์ทั้งหลาย คือของชั่วคราว เป็นแค่ละครชีวิตปลอมๆ

ฉากหนึ่ง เป็นเรื่องของโลกนี้ที่ไม่นานต่างคนก็ลืมกันหมดสิ้น นอกเหนือจากบุญกุศลแล้ว ทุกสิ่งที่เคยมี เคยเป็น เคยทำ ไม่มีประโยชน์สำหรับเราอีกเลยในหลายภพชาติข้างหน้า ที่เราต้องเผชิญกันอีกยาวไกล หากยังไม่บรรลุธรรม

โชคดีที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นภพภูมิเดียวที่ทำบุญได้มากและง่ายที่สุด วันนี้เรายังมีชีวิตอยู่ ยังสวดมนต์ ยังฟังธรรมะได้รู้เรื่อง ยังมีโอกาสอีกมากในการสะสมบุญกุศล เพื่อบรรเทาบาปที่เคยผิดพลาดมาในอดีต เพื่อเป็นความสุขความเจริญในโลกนี้และส่งต่อไปถึงโลกหน้า ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสดีแบบนี้อีกแล้ว เพราะเขาเหล่านั้นพึ่งหมดลมหายใจจากไป โดยไม่รู้ว่าอีกนานแค่ไหนจะได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้มีโอกาสสะสมบุญได้ง่ายแบบพวกเราอีกครั้ง

ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต สัตว์ทั้งหลายต้องตายหมดด้วยกันทั้งสิ้น สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป ความสงบระงับดับไปแห่งสังขารนั้น เป็นสุข ...

------------- (จบ) --------------

ทำสมาธิต่ออย่างน้อย 5-10 นาทีจะดีมาก อาจนับลมหายใจเข้าออก

(ให้ได้สัก 50 ครั้ง เสร็จแล้วกราบลาก่อนเลิก 5 ครั้งเหมือนตอนเริ่มต้น)

หมายเหตุ : บทอุทิศส่วนกุศล สามารถเพิ่มลดรายชื่อบุคคล เทพเจ้า นักบวช พระเกจิอาจารย์ หรือบุคคลสำคัญต่าง ๆ ตามศรัทธาความเชื่อของแต่ละคนได้

" กราบอนุโมทนาทุกท่าน "

ที่ร่วมสนับสนุน เผยแพร่สื่อคุณธรรมทุกชุด

เพราะทุกวินาทีที่ผ่าน อาจมีหนึ่งใจที่กำลังทรมานแทบขาดใจ !!

กับทุกข์ที่ต้องเจอโดยหาทางออกไม่ได้

"ขอรับฟรีเสียงอ่าน พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน"

เราจะเรียกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธได้อย่างไร

ถ้าไม่เคยอ่าน หรือฟังพระไตรปิฎก ให้จบเลยสักครั้งในชีวิต

(ฟังเสียงอ่านได้จาก YouTube)

"ทำดีอย่ารอให้พร้อม ถ้ารอพร้อมจะไม่ได้ทำดี"

ชีวิตการงานล้มเหลวหรือเคยเลวแค่ไหน เรากลับตัวเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ
ศึกษาธรรมะคือเรียนรู้ความจริง แต่ยังทำตัวทันสมัย มีความสุขทางโลกได้

เคยสงสัยบ้างไหม?? ขยัน ตั้งใจทำดี แต่ยังจน-ล้มเหลว หรือรวยได้แต่ก็ไม่มีความสุข ทำความดีก็เหมือนเล่นหุ้น เงินเท่ากันอาจได้กำไรต่างกัน อยู่ที่ใครจะรู้ข้อมูลถูกต้องกว่ากัน ขอเพียงฟังธรรม(ที่ถูกต้องและถูกจริต)วันละไม่กี่นาที จะได้เห็นทางลัดสู่ความสุขและความสำเร็จในทุกด้าน การฟังธรรม,สวดมนต์-สมาธิ ช่วยคลื่นสมองสงบ ส่งให้จดจำเข้าใจลึกซึ้งจึงแก้ปัญหาดีขึ้น ผลพลอยได้ทำให้สุขภาพดี ผิวสวยด้วย ฟังธรรมประจำจะสร้างภูมิคุ้มกันความซวยและความทุกข์ ทำให้รู้จักทำบุญถูกทาง ซึ่งเป็นที่มาของความรวย คนรักดี การงานดี สิ่งแวดล้อมดี ขยันเรียนแทบตายเป็นสิบปี เอามาใช้ประโยชน์หรือดับทุกข์ไม่ได้ **แต่ธรรมะช่วยได้ทุกเรื่อง กลับอ้างเสมอว่า..... “ไม่มีเวลา”** ทุกวินาทีจะมีคนพึ่งตายและกำลังจะตายอยู่ทั่วโลก นับรวมต่อวันมีคนตายมากกว่าแสนคน อย่ามั่นใจว่าพรุ่งนี้จะไม่ถึงคิวของคุณ หรือคนใกล้ตัว!!

*พิเศษโหลดฟรี เสียงอ่านเชิงคุณธรรม!!

ภาษาและเพลงประกอบทันสมัย เหมาะกับคนทุกวัยแม้ไม่ชอบฟังธรรมะมาก่อน เช่น.. เรื่องสั้นให้แง่คิด เพลงคุณธรรม ฯ แก้ไขปัญหาชีวิตและความรักด้วยหลักกรรม หลักปฏิบัติธรรม-การทำสมาธิ เรื่องต่างมิติ ระลึกชาติ นรก สวรรค์ แบบไม่งมงาย ฯลฯ

ความเก่งและฮวงจุ้ยหรือจะสู้.. "แรงกรรม" หากพนักงานเข้าใจธรรมและทำบุญประจำ จะส่งเสริมให้กิจการรุ่งเรือง ปกครองง่าย ไม่สร้างปัญหาให้เหนื่อยใจ ธรรมะมีสองระดับคือ หลักของฆราวาสที่ทำให้ประสบความสำเร็จทางโลกแบบมีความสุขได้จริง กับธรรมะของนักบวช ที่มุ่งพ้นทุกข์และตัดขาดจากทางโลกโดยสิ้นเชิง แล้วคุณจะรู้ว่า.. **"ธรรมะที่ถูกระดับเท่านั้นคือคำตอบของทุกปัญหา"**

แถมท้าย เรื่องใกล้ตัว (ไม่ต้องเชื่อ แต่โปรดใช้วิจารณญาณในการอ่าน)

ปัญหาสุขภาพ แก่ก่อนวัย ภูมิแพ้ มะเร็ง สิวฝ้า ผดผื่น ฯลฯ ส่วนหนึ่งมาจากร่างกายได้รับสารพิษจากหลายช่องทาง กับทำลายสมดุลร่างกายด้วยวิธีที่เข้าใจว่าปลอดภัยมานาน ที่เจอบ่อยคือ..ใช้ยาผิดประเภท ใช้เกินขนาด ใช้เกินจำเป็น โดยเฉพาะยาเคมีหยุดอาการ (แต่ไม่ได้รักษา) ยาเคมีลดไข้ที่คิดว่าปลอดภัย เป็นพิษต่อตับ พบผู้เสียชีวิตจำนวนมากทุกปี โดยเฉพาะเด็ก-คนชรา เด็กเล็กตับยังทำงานไม่ดี (หมาแมวห้ามใช้) ปริมาณที่ใช้ต้องกินตามน้ำหนักตัวเท่านั้น ยาเคมีหลายชนิดทำให้ตับเสื่อม อาจก่อโรคตามมาอีกมากมาย

ไข้หวัดปกติ เป็นเชื้อไวรัสที่ไม่มียารักษา จะหายเองประมาณ 7 วัน วิธีรักษาที่ดีคือกินอาหารหรือสมุนไพรบำรุง ที่มีฤทธิ์เย็นและสารต้านอนุมูลอิสระสูง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ซ่อมแซมตัวเองและสู้เชื้อโรคได้ กินอาหารย่อยง่าย กินแต่น้อย นอนให้มาก ใส่หน้ากากอนามัยปิดปาก-จมูก เป็นไข้ร่างกายจะร้อนขึ้นเพื่อรักษาตัวเองตามธรรมชาติ ส่วนหนึ่งเพื่อให้เอนไซม์บางตัวทำงานดีขึ้น เป็นภาวะที่เชื้อเจริญเติบโตได้ยาก เมื่อตัวร้อนอย่าด่วนกินยาดักไว้ก่อน ถ้าร้อนเกินควรอาบน้ำ เช็ดตัว กินยาขม กินน้ำเปล่ามาก ๆ กินอาหารบำรุงที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ๆ หายใจลึก ๆ แล้วเป่าลมออกทางปากยาว ๆ สักพัก (บางครั้งตัวร้อนเป็นไข้ ไม่ได้หมายความว่าเป็นหวัด แต่อาจท้องเสีย หรือเกิดจากภาวะอื่น)

หากเป็นไข้แล้วกินแต่ยาเคมีลดไข้ หรือยาเคมีหยุดอาการต่าง ๆ หลักธรรมชาติบำบัดบอกว่า มันจะไปขัดขวางกระบวนการเรียนรู้การซ่อมแซมรักษาตัวเอง เหมือนเด็กหรือหมาที่ท้องเสียแล้วปล่อยไปตามอาการ จะเกิดภูมิคุ้มกันสร้างเชื้อตัวดีมาไว้ต่อสู้ในภายหลัง แต่หากกินยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็น ร่างกายจะไม่เรียนรู้ในการสร้างภูมิคุ้มกันตนเอง

หมาข้างถนนคุ้ยขยะกินไม่เป็นไร หมาเลี้ยงดีแค่อาหารไม่สะอาดหน่อยอาจป่วยตาย หลายคนชอบซื้อยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียมากินตอนเจ็บคอเป็นไข้ (หรือร้านขายยาจัดให้) โดยไม่รู้ว่าไม่เกี่ยวอะไรเลย ตราบใดเรายังไม่รู้ว่าเราติดเชื้ออะไร ไข้หวัดถ้ามาจากเชื้อไวรัส แล้วเอายาฆ่าเชื้อแบคทีเรียมากินเพื่อ ?? กินไปทำลายเชื้อตัวดี ทำลายตับไต ยิ่งเด็กเล็กจะส่งผลเสียหลายอย่าง ให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่าย ภูมิต้านทานต่ำ

ยาเคมีลดไข้อาจให้ผลไว แต่ควรใช้เมื่อจำเป็น เช่น.. ไข้สูงจริง ๆ ซึ่งสิ่งควรใช้ก่อนคือยาไทย ยาจีน เช่น.. ยาขมต่าง ๆ กินลดไข้ได้ดีกว่า แถมเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก ที่ช่วยให้หายไวและเป็นครั้งต่อไปได้ยากขึ้น ไม่ใช่แค่หยุดอาการเหมือนยาเคมีหลายชนิดที่นิยมกินกัน ให้สังเกตว่ายิ่งกิน จะยิ่งเป็นบ่อย เป็นง่ายและเป็นนานหลายวันกว่าจะหาย เป็นเรื้อรัง ปวดมากขึ้น ต้องเพิ่มขนาดยามากขึ้น

ยาไทยยาจีนเน้นรักษาที่ต้นเหต เช่น.. แก้ไอ ลดไข้ สมุนไพรตำรับให้ผลดีกว่ามาก แต่อาจไม่ทันใจเท่าเคมี ไข้หวัดถ้ารักษาด้วยบำรุงร่างกายถูกวิธี จะเป็นไข้ยากขึ้น นาน ๆ เป็นที หายไวมาก วันแรกอาจไข้สูงเป็นพิเศษ ถ้าไม่เกิน 40 องศาอาจไม่จำเป็นต้องพึ่งยา ร่างกายเป็นสิ่งมหัศจรรย์ถ้าปล่อยให้เกิดอาการถึงจุดหนึ่ง มันจะเรียนรู้การซ่อมแซม ปรับระบบร่างกายให้เหมาะสม สร้างเอนไซม์ สร้างภูมิคุ้มกัน ฯ จนรักษาตัวเองได้หายไว และครั้งต่อไปเป็นยากขึ้น ทดลองมากกว่าสิบปีและเลิกกินเคมีหยุดอาการมานาน

มีน้ำมูกปล่อยให้มันไหลแล้วสั่งออก ล้างพ่นจมูกด้วยน้ำเกลือ กินน้ำให้มาก ร่างกายมีวิธีการดูแลตัวเองด้วยการกำจัดสิ่งเป็นพิษต่อร่างกาย ให้ระบายไปตามธรรมชาติ กินแต่ยาหยุดอาการ อาจหายช้ากว่า เพราะไม่ได้รักษา บางทียืดระยะเวลาการป่วยไปอีก ยาเคมีหยุดอาการใช้ไม่ระวังส่งผลเสียมากในระยะยาว ตามหลักต้องใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น

เช่น.. ฉีดสิวเมื่อต้องออกงานสำคัญ (หมอที่มีจรรยาบรรณ ยังพูดออกสื่อว่าไม่จำเป็นอย่าฉีดเพราะอันตรายมาก สิวมีหลายสาเหตุ ควรรักษาที่ต้นเหตุ ไม่ใช่เน้นยาหยุดซึ่งต่อมาอาจดื้อ และมีผลเสียต่อตับไต) ยาเคมีลดน้ำมูก ลดไข้ ควรใช้เมื่อจำเป็นจริง ๆ ถ้าป่วยไข้ธรรมดาควรพักอยู่บ้านให้หาย รักษาด้วยวิธีบำรุงร่างกายและใช้ยาสมุนไพรก่อน ยกเว้นเป็นหนักเกินที่เคยเป็น เป็นนานหลายวัน ต้องไปพบแพทย์ตรวจอย่างละเอียด

ยาลดไข้ หยุดอาเจียน หยุดถ่าย ลดน้ำมูก ยาหยุดอาการสารพัด ต้องดูด้วยว่ามันจำเป็นแค่ไหน เพราะร่างกายกำลังรักษาตัวเอง ถ่ายระบายสิ่งเป็นพิษออกจากร่างกาย แต่กลับใช้เคมีไปหยุด แม้แต่หยุดปวด ควรใช้เมื่อจำเป็นปวดมากจนทนไม่ได้ กรณีปวดต่าง ๆ อาจเป็นการแจ้งเตือนของร่างกายว่า ร่างกายต้องรักษาหรือเจ็บป่วยตรงนั้น ยาหยุดปวดอาจแค่ไปกดประสาทการรับรู้ แต่ร่างกายไม่ได้หายป่วย ปวดฟันกินยาหยุด

แล้วค่อยถอนอุดทีหลัง ปวดหัวอาจเพราะไขมันอุดตัน จึงควรตรวจเช็คร่างกายให้ละเอียด ควรออกกำลังกายให้มาก กินยาหรือสมุนไพรลดไขมัน แต่กลับไปกินยาแก้ปวดเป็นประจำ ไม่รักษาที่ต้นเหตุ สุดท้ายเส้นเลือดในสมองแตก บางคนปวดหัวเพราะความเครียดหรืออากาศร้อน ไปกินยาหยุดแก้ปลายเหตุ รู้สึกตัวร้อนเริ่มเป็นไข้ หรือปวดหัว ให้เปิดน้ำเย็นราดตัวราดผม นวดสักพัก ปวดหัวเพราะเครียดให้เพิ่มนวดกดจุด โยคะ นอนที่อากาศเย็น อากาศร้อนควรติดแอร์ ร้อนทำให้เครียดหลับไม่สนิท เครียดทำให้เกิดโรคหลายชนิด

แนะนำสำหรับคนเป็นไข้ หรือครั่นเนื้อครั่นตัว อย่าพึ่งกินยาเคมี ให้ลองกินยาขมก่อน หรือฟ้าทะลายโจร (ต้านไวรัสได้) ยาสมุนไพรแนะนำให้กินเป็นตำรับดีที่สุด พืชทุกชนิดมีข้อดีข้อเสีย การกินเป็นยาควรผสมกันหลายตัวหรือเกินกว่าสามชนิดขึ้นไป และไม่ว่าจะเดี่ยวหรือเป็นตำรับ (คือหลายชนิดผสมกัน) ควรรู้ว่ากินติดต่อกันนานเกินไปได้แค่ไหน กรณี **"รางจืด"** กินได้ไม่เกิน 7 วัน เพราะการทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่า ล้างยาฆ่าแมลงในร่างกายได้มากกว่า 90% แต่ถ้าเกิน 7 วันจะเป็นพิษต่อตับ

ถ้ารู้สึกจะเป็นไข้ สูตรที่ผมใช้มานานคือ.. กินน้ำตรีผลาพลูคาว ของบ้านอโรคยา (ซึ่งถูกมาก) กินเมื่อรู้สึกเพลีย อ่อนแรง เหมือนจะเป็นไข้ จะรู้สึกดีขึ้นทันที แม้เป็นไข้แล้วก็หายไวมาก รวมกับการกินเห็ดสกัดของแบรนด์ (ไม่ได้ค่าโฆษณานะ) โปรตีนจากพืชและสารอาหารที่จำเป็นต่อผู้ป่วย ที่ถูกสกัดมาเป็นน้ำจะดูดซึมได้ดีและไวกว่าสมุนไพรเป็นเม็ด เป็นไข้ถ้าจะกินยาเคมี ซื้อวิตามินรวมกินดีกว่า เพราะต้องทำให้ร่างกายแข็งแรง จึงเป็นการแก้ที่ถูก ยกเว้นไข้เลือดออก ไข้หวัดใหญ่ ฯ ควรต้องพบแพทย์โดยตรงเท่านั้น สำหรับเด็กเล็กมียาน้ำสมุนไพร เช่น.. เขากุย ฯลฯ นำมากินลดไข้ หรือใช้เช็ดตัว (ให้ถูแรง ๆ หรืออาบน้ำสระผมด้วย เช็ดเป่าให้แห้ง กรณีร่างกายร้อนเกินไป ไข้สูงเกินอาจทำให้ช๊อค)

คนที่ป่วยบ่อยเป็นสิวฝ้า เป็นหวัดง่าย ผดผื่นภูมิแพ้ ร่างกายอ่อนแอ ให้กินน้ำเปล่าให้ได้วันละ 2 ลิตร หารางจืด 5 ใบ ต้มน้ำ2-3แก้ว กินตอนตื่นก่อนนอน ถ้ากินยารักษาโรค อย่ากินใกล้กัน จะไปล้างยา ห้ามกินติดต่อเกินเจ็ดวัน สองสามเดือนทำครั้ง เพื่อเคลียร์สารพิษในร่างกายที่เลี่ยงไม่ได้และได้รับประจำจากมลพิษและอาหาร ทุกคนโดยเฉพาะคนป่วยควรกินอาหารเสริมมาจากธรรมชาติไม่ใช่การสังเคราะห์หรือสกัดเดี่ยว แนะนำผักอัดเม็ดห้าสี (ไบโอเวกกี้) เพิ่มความแข็งแรงขับถ่ายดี ควรทำน้ำผักผลไม้ปั่นสดดื่มทุกวัน

สูตรคือ : บีทรูท,แอปเปิ้ล,มะเขือเทศ,เสาวรสหรือมะนาว,น้ำผึ้ง,โยเกิร์ตรสธรรมชาติ 2-3 เดือน ผิวพรรณจะดีขึ้น เป็นไข้ยากขึ้น ภูมิแพ้อาการลดลง จะดียิ่งขึ้นถ้าเพิ่ม.. หอมใหญ่ ผักกาดหอม ขึ้นฉ่ายหรือเซเลอรี่ (เพิ่ม: กระชายปรับฮอร์โมน เพิ่ม: ขิงช่วยลำไส้)

คนยุคนี้อาหารเป็นพิษ ท้องเสียกันง่าย เพราะมักใช้ยาฆ่าเชื้อโดยไม่จำเป็น กินไม่ตรงเชื้อ ไม่ครบกำหนด ไม่หาเชื้อตัวดีทดแทน ควรหาอาหารที่มีเชื้อดีกินด้วย เช่น.. โยเกิร์ต ข้าวหมาก กิมจิ ฯลฯ ซึ่งข้อเสียคือ.. น้ำตาลหรือความเค็ม ส่วนตัวแล้วซื้อเชื้อตัวดีแบบแห้งเป็นผงมากิน เวียนหัวท้องเสียอาการหนักมาก พอเริ่มเป็น หรือรู้สึกอาหารไม่น่าไว้ใจ กินตามไปเลย จะหายไวมากโดยไม่ต้องใช้ยาฆ่าเชื้อ หรือไม่ต้องไปหาหมอ ยกเว้นบางกรณีเชื้อเยอะรุนแรง ร่างกายจะอาเจียนออก ปล่อยให้มันออกให้หมด แล้วกินน้ำ น้ำหวาน น้ำเกลือแร่ตาม ไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ *** แต่ถ้าหนักเกินให้รีบไปพบแพทย์**

เชื้อดีสำเร็จรูปที่ผมต้องซื้อติดบ้านคือ..แลคโตมิ้นพลัส กับคาร์บอนเม็ด กินคู่กัน เวลาที่รู้สึกมวลท้อง หรือท้องเสีย จะหายไวมาก และถ้ากินหลังอาหารปกติ จะช่วยย่อย ช่วยระบบลำไส้ได้ดี ย้ำว่าสิ่งที่แนะนำ คือทดสอบกับตัวเองนานจนเห็นชัดว่ามันดีกว่า จึงมาแนะนำ บอกให้รู้ก่อนว่า ไม่มีใครมาจ้างเขียน ของดีก็บอกว่าดี อยากให้ทุกคนได้เป็นทางเลือก ตัวแลคโตมิ้นพลัส หมาผมท้องไม่ดียังผสมในอาหารให้กินเลย เขามีชื่ออีกอันว่า โยเกิร์ตผง อาหารสมัยนี้ใส่ยากันบูด (ที่ตรวจเจอเกินมาตรฐานประจำ) ทั้งเส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ของแห้ง ของหมักดอง และอีกสารพัด นี่คือสาเหตุป่วยที่แฝงมากับชีวิตประจำวัน เชื้อตัวดีจึงตายเรียบ เกิดการเน่าเสียในลำไส้ การเติมเชื้อตัวดีเป็นประจำ จึงจำเป็นมาก บำรุงให้ร่างกายแข็งแรงไว้ก่อน ดีกว่าไปรักษาตอนหลัง : วิธีนี้คือการดูแลตัวเองเบื้องต้น แต่ถ้ากินแล้วไม่ดีขึ้นใน 2- 4 ชม. ต้องรีบไปพบแพทย์ทั้งคนและสัตว์นะครับ

"กาแฟ" ความจริงเป็นเครื่องดื่มที่ไม่แนะนำ แต่คงห้ามได้ยาก มีข้อเดียวสำหรับคนกินกาแฟ คือเลี่ยงครีมเทียม และควรใช้น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลปึ๊บ น้ำผึ้ง : น้ำตาลทรายขาว เป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับคนรักสุขภาพ อย่ากินกาแฟ แทนอาหารเช้าเด็ดขาด ควรหาอะไรกินรองท้อง ให้ร่างกายได้คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนอย่างพอเพียง คาเฟอีนขัดขวางการดูดซึมวิตามินบางตัว แล้วยังไปกระตุ้นสมองให้รู้สึกว่ามีพลังงาน มีแรงไม่หิว โดยที่ร่างกายตอนเช้าต้องการสารอาหารจำนวนมาก เป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ควรกินให้มากที่สุด

พอโดนคาเฟอีนหลอกสมอง ทำให้เราไม่ขวนขวายหาอะไรกิน และรู้สึกอิ่มได้พักใหญ่ แต่เบื้องหลังคือ ร่างกายจะไปย่อยกล้ามเนื้อและกระดูกมาใช้งาน และปรับความเป็นกรดด่างของร่างกาย ส่งผลเสียให้แก่ไว ร่างกายอ่อนแอ เป็นโรคง่าย การตื่นนอนแล้วภายในสองชั่วโมงไม่กินอาหารให้พอเพียง ร่างกายจะปรับตัวเอง ให้ต้องสะสมไขมัน กระตุ้นให้หิว โดยเฉพาะของหวานมันในเวลาเย็นหรือค่ำมากกว่าปกติ เป็นสัญชาตญาณการเอาตัวรอดของสิ่งมีชีวิต ที่ต้องสะสมแหล่งพลังงานไว้มากที่สุด เผาผลาญให้น้อยลง นี่คือเหตุผลที่คนกินน้อยแต่อ้วนง่าย ลดยาก แก่ก่อนวัย ฯลฯ :

"น้ำหอม" อันตรายแฝงที่มาในหลายรูปแบบ น้ำหอมธรรมชาติแท้จะไม่อันตราย ยกเว้นใช้ความเข้มข้นสูง และใช้มากเกินไป น้ำหอมแท้มะลิ,กุหลาบ ราคาลิตรละ 2-3 แสนกว่าบาท คิดดูว่ากลิ่นพื้น ๆ ที่เราสูดดมจากอาหาร ขนม ยาสระผม ฯลฯ มันจะมาจากของแท้ได้หรือไม่ ถ้าตรวจเอกสารส่วนประกอบของน้ำหอมหลายชนิด แม้แต่ที่อ้างเป็นน้ำมันหอม (กลิ่นธรรมชาติ) อาจพบส่วนประกอบเป็นสารเคมีหลายชนิดมาผสมกัน ทฤษฎีคอกเทล สารพิษแม้จำนวนน้อยแต่ถ้าหลายตัวรวมกัน ส่งผลเสียต่อร่างกายระยะยาวได้ (และวันหนึ่งเราได้รับเคมีจากหลายช่องทางรวมกันแล้วอาจมากกว่าที่ อย.กำหนด) ซึ่งปริมาณให้ใช้ได้ตามกฎหมายทั่วโลก ไม่ได้หมายถึงปลอดภัยไปทั้งหมด ยังต้องรอการพิสูจน์ระยะยาว ที่ผ่านมา มีสารหลายชนิดถูกยกเลิกห้ามใช้ หลังพบปัญหาภายหลัง สารเคมีหรือสินค้าตัวไหนยังไม่พบปัญหา จะปล่อยให้ใช้ต่อไปก่อน (จนกว่ามีคนเดือดร้อน)

กลิ่นที่หอมลองดมมาก ๆ จะรู้สึกคลื่นไส้เวียนหัว น้ำยาปรับผ้านุ่ม น้ำยาซักผ้า แชมพู ครีมอาบน้ำ หรือน้ำหอมที่ฉีดกายโดยตรง ที่เราคิดว่าหอม (แต่คนอื่นเขาเหม็นแทบตาย) เพราะว่าคนใช้เอง จะค่อย ๆ ชินกับกลิ่น และสูดดมเข้าไปเต็มปอดว่าหอมสดชื่น โดยไม่เคยคิดตรวจสอบว่ามันมาจากเคมีอันตรายหลายชนิดรวมกันหรือไม่ หันมาใช้น้ำมันหอมระเหยแท้แทนน้ำหอมเคมี เมื่อหยุดใช้สินค้าที่มีน้ำหอมเคมี ต่อมาคุณจะเหม็นและเวียนหัวแทบตายเมื่อได้กลิ่นเคมี เป็นเรื่องปกติที่ร่างกายต้องแสดงอาการต่อต้านสิ่งเป็นพิษ แต่เราใช้กันจนชิน ร่างกายจึงปรับตัว เหมือนคนติดบุหรี่ จะไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ที่สูบ แต่ต่อมาเลิกได้จะรู้สึกเหม็นรุนแรงมาก ลองใช้น้ำมันหอมระเหย (แท้) ผสมแอลกอฮอล์หรือใส่ทิชชู่ช่วยเพิ่มกลิ่นแทนสเปรย์ปรับอากาศในรถ ในห้องนอน ฯลฯ (น้ำมันหอมระเหยปลอมเยอะมาก ของแท้จะแพงหน่อย ต้องชำนาญถึงจะดมรู้ มีใบการันตีก็ใช่จะแท้เสมอไป)

"สบู่ก้อน" เกิดจากน้ำมันผสมด่างแก่ เช่น.. โซดาไฟ จนกลายเป็นก้อน ต้องมีความเป็นด่างถึงจะรวมตัวได้ดี การอ้างสารสกัดหลายชนิดที่จะไปดูแลผิวตอนล้าง จึงเป็นเรื่องน่าตกใจว่ามีคนเชื่อได้อย่างไร แถมวิตามินบางตัวเช่น.. วิตามินซี ทำงานในความเป็นกรด แต่สบู่เป็นด่างแก่ มันจะทำงานอย่างไร สารจากพืชในสบู่อาจมีผลจริง แต่ต้องปริมาณสูง และให้ผลแค่บางอย่าง เช่นลดระคายเคือง เพิ่มความชุ่มชื้น หลายชนิดบอกว่าเพิ่มชุ่มชื้น แต่ล้างแล้วหน้าแห้งเอี๊ยด โดยหลักแล้วควรเน้นสะอาด และมี pH5 โดยประมาณ (เผื่อไว้ตอนโดนน้ำประปาด้วย) เพราะผิวมนุษย์เป็นกรดอ่อน ๆ การใช้สินค้าล้างหน้าสระผมที่เป็นด่างสูง จึงทำลายสมดุลผิว ส่งผลให้ผิวอ่อนแอ อักเสบ แพ้ง่าย เป็นสิวง่าย ฯ

การล้างหน้าที่ดีต้องล้างแล้วผิวยังนุ่มลื่นแบบธรรมชาติ ไม่ใช่นุ่มเพราะซิลิโคนหรือเคมีที่ทำให้รู้สึกนุ่มลื่น ครีมอาบน้ำล้างหน้าสระผมจำนวนมากที่พบ ดูส่วนประกอบ อาจพบสารสำคัญไม่ต่างกับน้ำยาล้างจาน-ถูพื้น แค่เพิ่มสารบางตัว มีกลิ่นที่ต่างไป ถ้ายังใช้อยู่ แนะนำว่าเอาน้ำยาล้างจานมาละลายน้ำห้าเท่า มาใช้งานได้ไม่ต่างกัน สารชำระล้างหรือสารลดแรงตึงผิวแบบมีประจุ สารเพิ่มฟอง มาพร้อมสารอีกหลายชนิด รวมกับความเป็นด่างสูง ส่งผลเสียระยะยาว ให้ผิวอ่อนแอ ใช้มากี่ปี ผิวก็อ่อนแอลงทุกวัน จึงเกิดการอุปทานหมู่ว่า.. "**ฉันผิวแพ้ง่าย**" เจอใครก็บอกว่าฉันผิวแพ้ง่าย จริง ๆ คือผิวอ่อนแอจึงแพ้ง่าย เพราะสิ่งที่เราทำร้ายมันทุกวัน ทั้งเช้าและเย็น ติดต่อกันมาหลายปี

"ครีมกันแดด" โฆษณากล้าท้าแดด เห็นแล้วปวดใจ ต่อให้กันแดดดีแค่ไหน ก็ไม่ควรออกแดดโดยตรง ต้องใช้ร่ม-หมวกเสมอ ชั้นบรรยากาศโลกถูกทำลาย UV ลงมาได้เต็มที่ แสงแดดคืออันตรายตัวใหญ่สำหรับปัญหาผิว ที่ส่งให้แก่ก่อนวัย ฝ้า คล้ำ และแก้ยากมาก ครีมบำรุงดีแค่ไหน ถ้าโดนแดดเต็ม ๆ เป็นประจำ ก็ยากที่จะผิวจะฟื้นตัวได้ง่าย ยิ่งถ้าไปลอก กรอ ขัด สครับ เลเซอร์ และสารพัดวิธีที่ทำให้ผิวดูใสเร็ว ๆ ผิวจะยิ่งถูกทำลายจากแดดได้มากขึ้น เกิดปัญหาผิวแก้ไขได้ยากขึ้น ซึ่งหลายคนไม่รู้ว่าต้องเลี่ยงแสงแดด (UV) และบำรุงพิเศษกว่าปกติอย่างมาก

ครีมกันแดดหากใช้สารกันแดดกลุ่มเคมีคอลบางชนิดเป็นหลัก แม้มี SPF สูง แต่ก็ไม่สามารถกันแดดได้จริง สารหลายตัวจะสลายตัวเมื่อโดนแสง (จึงต้องทาซ้ำทุก 2 ชม.) และเกิดเป็นสารพิษทำร้ายผิว เท่ากับได้สองเด้ง ทั้งกันแดดไม่ได้ ทั้งทำร้ายผิวซ้ำ และเราก็นึกว่าทาแล้ว กล้าท้าแดด หน้าก็แหก แก่ก่อนวัยจนเห็นเป็นเรื่องปกติ

สมุนไพรควรเลือกซื้อร้านที่มีห้องแอร์ ไม่โดนแสง ควรมีมาตรฐานการผลิตที่น่าเชื่อถือ มีการฆ่าเชื้อด้วยรังสี (จะดีมาก) สมุนไพรที่ไม่ได้มาตรฐานอาจเป็นโทษสูง ควรปรึกษาแพทย์แผนไทย-จีน ไม่ควรซื้อกินเอง หากรักษาแผนปัจจุบัน ถามแพทย์ว่ากินอะไรได้บ้าง สินค้าที่ดาราคนดังโฆษณา ดูด้วยว่าพึ่งมีสินค้าได้ไม่นาน จะกินใช้แล้วได้ผลดีมากได้เหรอ รูปประกอบจริงหรือแต่งภาพ จะเลือกครีมบำรุงผิว อาหารเสริม ฯ หาข้อมูลให้มากก่อน สารสกัดเมือกเหนียวมันเป็นสารเคมีหรือเปล่า ครีมกลายเป็นน้ำทำจากซิลิโคนใช่ไหม **"คอลลาเจน กลูต้า ทองคำ"** ทาผิวแล้วมันซึมเข้าไปได้ ทำงานได้จริงหรือ ?? รูปคนขายฟิลเตอร์จัดเต็มไม่น่าเชื่อถือ? หยุดผมร่วงเป็นเคมีกระตุ้นอันตรายระยะยาวไหม โกนหัวให้ผมน้อยเปรียบรูปตอนปล่อยผมยาว ผมเคยร่วงแต่ไปย้ายเซลล์ปลูกผม-ทอวิกใส่ สินค้าส่วนหนึ่งเขาเน้นกำไรเยอะ คุณภาพช่างมัน หลอกขายได้ล๊อตหนึ่ง ได้เงินเป็นร้อยล้านแล้วเลิก เปลี่ยนสินค้า เปลี่ยนกลิ่น เปลี่ยนสูตร เปลี่ยนยี่ห้อ การตลาดดี ๆ มีคนซื้อเสมอ

มีเรื่องอีกมากที่อยากเล่าแต่เนื้อที่ไม่พอ อยากให้คุณครู นำไปสอนนักเรียนตั้งแต่เด็ก **จะได้ไม่มี.. "สินค้าดัก-วาย"** ออกมาเกลื่อนประเทศขนาดนี้ เห็นโฆษณาแล้วสงสัยว่าปล่อยผ่านออกสื่อได้อย่างไร ทุกคนเรียนหนักมาก แต่วิชาเพื่อดูแลตัวเองพื้นฐานไม่มีเลย คงดีถ้าทุกโรงเรียนมีครูที่คอยหาข้อมูลที่ถูกต้อง แล้วเอาโฆษณาในสื่อต่าง ๆ มาสอนให้รู้ทันนายทุน ให้รู้ว่าเป็นข้อมูลถูกแค่บางส่วนเท่านั้น หรือแค่คำที่หลอกให้เข้าใจผิด วิตามิน 98% อาจใส่แค่ 0.1% แต่ในนั้นเป็นชนิด 98% , น้ำผลไม้ น้ำผึ้ง ช๊อกโกแล๊ต ชา ใช้เคมีแต่งกลิ่น แต่งรส แต่งสี ?? เพื่อสุขภาพจากธรรมชาติเข้มข้น อาจไม่ใช่อย่างที่คิด !!

:การศึกษาไทย ตราบใดยังเข้มงวดบังคับเด็กตัดหัวเกรียน-ติ่งหู กดขี่เด็กจนโรงเรียนน่ากลัวกว่าคุก การเลี้ยงดูผิด ๆ อย่าหวังได้ประชากรคุณภาพ การทำลายตัวตนของเด็กในวัยที่อยากโดดเด่นและต้องการเป็นตัวของตัวเอง ทำลายพัฒนาการของสมอง ส่งแรงกดดันในใจสะสมไว้ให้เกิดเป็นพฤติกรรมเสียหาย(หรือแปลกๆ)ในตอนโตอย่างไร คุณภาพประชากรที่ไร้วินัย ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกแบบผิด ๆ คิดอะไรเองไม่เป็น ต้องสั่ง ต้องบอกให้ทำ มีวินัยแค่ต่อหน้า ลับหลังหยาบคายสถุลไร้ที่ติ อยู่หลังพวงมาลัย หน้าคอม-มือถือ จะสร้างตัวตนให้ยิ่งใหญ่มาทดแทนปมในใจ อยากเหนือคนอื่น กดข่มคนอื่นวิธีไหนได้จะรีบทำทันที ด่ากราด อวดหรู ทำเรื่องพิศดาร อวดสารพัดผ่านโซเชียล ขับรถกร่าง เบิ้ลดังฯ เพื่อชดเชยตัวตนที่หายไป และถูกกดไว้แต่เด็ก ฯลฯ คงตอบได้ดีถึงสิ่งที่ทำมาและยังทำกันต่อไป

สื่อคุณธรรม กิจกรรมบุญ ติดตามทั้งหมดได้ที่

www.jozho.net

Facebook : โจโฉ เสียงธรรม , YouTube : คุณโฉ

"ร่วมสมทบเพื่อผลิตสื่อคุณธรรมแจกฟรีได้ตามศรัทธา"

(เพื่อนำไปแจกเองในราคาทุน : สนับสนุนกิจกรรมบุญของชมรมผลดี)

ดูรายละเอียดสื่อคุณธรรมที่แจกฟรีได้ที่ www.jzserum.com

ติดต่อทาง LINE ID : jzserum

โทรศัพท์ : 086-400-9749 (9.00-20.00 น.)

" สื่อคุณธรรมแจกฟรี โดย : ชมรมผลดี "

: หากเห็นว่าหนังสือนี้มีประโยชน์ โปรดร่วมเผยแพร่ส่งต่อให้คนที่คุณรัก ในโอกาสต่อไป :

ขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับผู้ร่วมสนับสนุนให้เกิดชมรมผลดี

คุณจุ๋ม โสภิตนภางค์ (ผลดี) ชวง : คุณหยก เสาวลักษณ์ บูแกนสกีย์

คุณรักษมล อัครธรรม , คุณวโรดม แก้วกล่ำ , คุณกฤติกา ฉิมตะวัน และอีกหลายท่าน

ขอทุกท่านสุขภาพแข็งแรง เจริญในกุศลยิ่ง ๆ ขึ้นไป

(ไม่มีใครรู้ว่าเราจะตายวันไหน วันนี้คุณสะสมบุญ ทำดีกับคนรอบข้างมากพอหรือยัง ??)

อริยคุณ พุทธะธรรม